

Spezifische Ziele

Messen des Gleichgewichts und Schulung der Sensomotorik (Nerv-Muskel-Zusammenspiel) zur gezielten Förderung der Körperkontrolle und zum Schutz vor Fehlbelastungen und Verletzungen der Gelenke (u. a. Sturzprophylaxe).

Inhalte

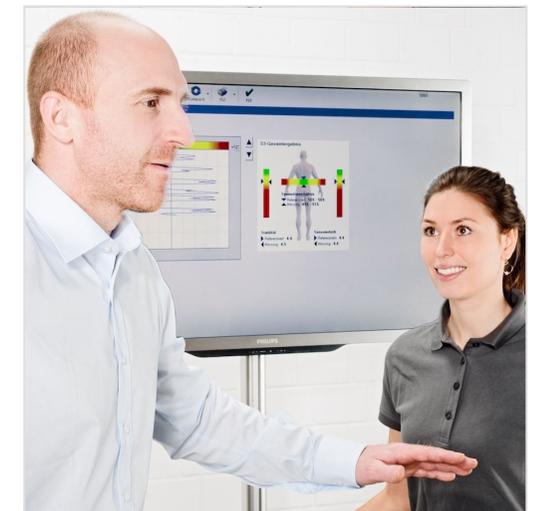
- Messung der Standstabilität
- Auswertung der individuellen sensomotorischen Fähigkeiten sowie der Symmetrie (links/rechts)
- Berechnung des Stabilitäts-Index als Gesamtergebnis
- Ableitung gezielter Empfehlungen und Übungen zur Schulung des Gleichgewichts und der Stabilisierungsfähigkeit
- Ergebnisse und individueller Trainingsplan digital verfügbar

Zeitbedarf

15 Minuten pro Person entsprechend 4 Teilnehmenden pro Stunde

Organisation

- Platzbedarf: $\geq 6 \text{ m}^2$, Stromanschluss: 230 V
- Bitte 1 Tisch und 2 Stühle bereitstellen



Hintergrund

Ein gut abgestimmtes Zusammenspiel zwischen den Muskeln, ihren Rezeptoren („Messfühlern“) und dem Nervensystem ist eine wesentliche Grundvoraussetzung für eine gute Körperhaltung und kontrollierte Bewegungen im Alltag, Beruf und in der Freizeit. Aus gesundheitlicher Sicht sind die sensomotorischen Fähigkeiten ausschlaggebend, um die Gelenke, den Rücken und die gesamte Körperhaltung kontrollieren und stabilisieren zu können.

Ablauf

Die Teilnehmenden versuchen das Gleichgewicht durch gut koordinierte Anpassungs- und Ausgleichsbewegungen über eine definierte Zeitspanne zu halten. Sensoren der in 2 Ebenen beweglichen Trittpläche registrieren alle Bewegungen und Abweichungen des Körpers zur Horizontalen. Das Messsystem ist über eine USB-Schnittstelle mit einem Computer verbunden, wo die Daten erfasst und ausgewertet werden.

① Flache Schuhe empfehlenswert

Ergebnisse

Die Auswertung der Ergebnisse zeigt, wie schnell und zielgenau Schwankungen individuell ausgeglichen werden (Sensomotorik) können. Zusätzlich wird das Nerv-Muskel-Zusammenspiel im Seitenvergleich bewertet, woraus ein Symmetrie-Index ermittelt wird. Beide Einzelergebnisse (Sensomotorik und Symmetrie) bilden als Gesamtergebnis den Stabilisationsindex. Die Bewertung erfolgt auf Basis alters- und geschlechtsspezifischer Referenzwerte. Aus den Ergebnissen werden konkrete Trainingsempfehlungen abgeleitet, die flexibel im Alltag, im Berufsleben und in der Freizeit eingesetzt werden können.

