

News September 2008

Bleiben Sie im Gleichgewicht!

Neben einem gezielten Kraft- und Ausdauertraining spielt die Koordination eine wichtige Rolle zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Besonders das Gleichgewicht hat eine wichtige Funktion in Alltag und Sport. Zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten gibt es viele Möglichkeiten, von klassischen Übungen wie der Einbeinstand bis hin zu zahlreichen Übungen auf speziellen Gleichgewichtsgeräten.

Koordinationsübungen und vielfältige Gleichgewichtsübungen finden ebenfalls im Core-Training großen Anteil.

Gerade im Herbst bietet aber auch die Natur viele Möglichkeiten für jeden, sein Gleichgewicht zu verbessern: Ein Waldspaziergang beispielsweise kann mit etwas Fantasie schon zum Gleichgewichtsparcour werden.