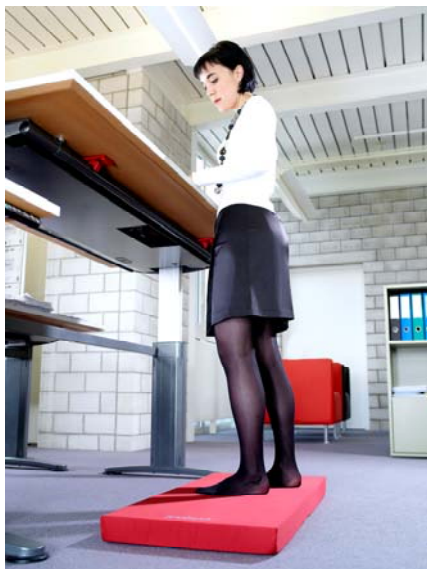


WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE

Balance-Haltungen stärken Stabilisationsmuskulatur

Durch eine arbeitsmedizinische Studie am Technikum Wien konnte nachgewiesen werden, dass für spontane Bewegungsabläufe die Stützfunktion von reflexartig wirkenden Muskeln nötig ist, um Verletzungen oder Abnützungen der Wirbelsäule zu vermeiden. Diese Stabilisationsmuskulatur kann nicht durch herkömmliche Kraftübungen gestärkt werden.

Es wurde erkannt, dass diese Muskeln auf koordinatives Training positiv reagieren. Das heißt durch die Konfrontation mit labilen Situationen, werden sie fähig auf überraschende Bewegungen reflexartig zu reagieren und zu stabilisieren. Wenn muskuläre Defizite vorhanden sind, kann das zu Überlastungen der Wirbelsäule führen. Die Funktion der Rumpfstabilisatoren spielt bei jeder Bewegung eine wichtige Rolle. Diese können durch Koordinationsübungen und Balance gezielt aktiviert werden.



Koordinationsübungen im Stehen z.B. auf dem Kybounder oder das „Balance-Sitzen“ auf dem Bewegungshocker LeitnerSpin oder LeitnerWipp kann lt. diesen Erkenntnissen maßgeblich zur Rückengesundheit beitragen.

Ergebnisse dieser arbeitsmedizinischen Studie wurden veröffentlicht:

- in „Modern Times“ im ORF,
- im Magazin „Medicine & Science in Sports & Exercise“ (10/2000)
- im wissenschaftlichen Magazin „Nature“ (1/2002)