

# Auf einem Bein zu mehr Gleichgewichtssinn

**FERIENAKTION** Carmen Dikomeits Fitness-Serie / Beinmuskel-Training als positiver Zusatzeffekt

**GIESSEN (GA).** Guten Morgen! Heute können Sie mit einer ganz einfachen, aber dafür sehr wirkungsvollen Übung Ihre Beinmuskulatur kräftigen. Ganz nebenbei trainieren Sie damit auch Ihr Gleichgewicht.



**FITNESS  
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für  
Beinmuskulatur

Erlauben Sie mir dazu eine Anmerkung: Sehr viele meiner Teilnehmer/innen in den verschiedensten Sportkursen betonen immer wieder, wie schlecht ihr Gleichgewichtssinn sei. Sie nehmen es als Entschuldigung, die Übung nicht mitzumachen. Das sehe ich kritisch, denn wenn man diese Fähigkeit nicht trainiert, dann kann man auch nicht besser werden. Das ist wie mit allen anderen Dingen auch. Vieles im Leben muss man eben trainieren, üben, um dann irgendwann darin gut zu sein. Also lassen Sie sich bitte nicht abschrecken und einschüchtern.

Es ist auch gar nicht so schlimm, wenn Sie während der Übung etwas wackeln. Denn dann trainiert man erst so richtig die kleinen gelenknahen Muskeln. Aber natürlich haben Sie es in der Hand, ob sie die Übung wie gleich beschrieben durchführen oder ob Sie sich lieber an einer Wand festhalten. Die Wirkung für die Kräftigung der Beinmuskulatur werden Sie in jedem Fall haben.

Diese Übung wird im Stehen ausgeführt. Dazu verlagern Sie Ihr Gewicht auf einen Fuß. Bitte achten Sie darauf, dass das dazugehörige Bein (also das Standbein) nicht komplett durchgestreckt ist (in der Fachsprache sagt man dazu: Das Kniegelenk ist „entriegelt“). Der Vorteil liegt unter anderem darin, dass Sie, wenn Sie das Gleichgewicht verlieren sollten, viel besser reagieren können, wenn das Bein nicht komplett gestreckt ist.

Das andere Bein heben Sie nun deutlich an. Dieses Bein ist gestreckt und bleibt auch während der Übung gestreckt. Die Zehen des Fußes ziehen nach oben in Richtung



**Das Bein gestreckt, die Zehen angewinkelt: In dieser Position trainieren Sie den Gleichgewichtssinn und stärken gleichzeitig die Beinmuskeln.**

Foto: Robert Dikomeit

Gesicht. Heben Sie das Bein nun noch ein wenig höher, schon so weit es möglich ist. Sie werden sehr schnell spüren, dass das sehr anstrengend ist. Aber das ist nun einmal der Preis.

Versuchen Sie das Bein für eine Minute so gestreckt und angehoben in der Luft zu halten. Geübte können selbstverständlich die Länge der Übung ausdehnen. Spüren Sie, dass Sie nicht nur das angehobene Bein trainieren?

Auch das Standbein hat ordentlich zu tun. Die Arme können Sie zum Gleichgewicht halten, gerne zur Seite hin ausstrecken, oder Sie nehmen die Hände in die Taille.

Anschließend heben Sie das andere Bein an. Dazu gehen Sie wie oben beschrieben vor. Danach lockern Sie die Beine etwas aus – geschafft!

*Ihre Carmen Dikomeit*