

## Interview

### Alles im Lot?

#### Wer die Vestibulärmotorik schult, wird leistungsfähiger

Natürlich sind Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit für jeden (Spitzen)-Sportler wichtige Kriterien, um optimale Leistung zu bringen. Doch zeigen aktuelle Studien, dass auch Faktoren wie Koordination, Gleichgewicht, Stabilisation und die Beseitigung muskulärer Dysbalancen nicht vernachlässigt werden dürfen. Je besser beispielsweise die Vestibulärmotorik eines Menschen ausgebildet ist, desto leistungsfähiger und auch beweglicher wird er.



**Christoph Anrich** arbeitet als Sportwissenschaftler, Lehrer und Athletiktrainer und hat zahlreiche Fachbeiträge sowie Bücher zum Thema Leistungssteigerung und Sportmedizin veröffentlicht.

#### Herr Anrich, warum ist ein Training der Vestibulärmotorik so wichtig?

Anrich: *„Die Vestibulärmotorik verbessert das Nerv-Muskel-Zusammenspiel. Dadurch verbessert sich auch die Athletik: zum Beispiel die Schnellkraft, die Koordination und das Bewegungsgefühl. Eine gute Vestibulärmotorik ist Basis für jede Bewegungssequenz und daher für die Trainingslehre von großer Bedeutung“.*

#### Welche Sportler bzw. Sportarten profitieren von dem Training besonders?

Anrich: *Ich selbst bin vor allem in den Ballsportarten zuhause. Eine Verbesserung der Bodenkontaktzeiten sowie der Bewegungskoordination ist natürlich dort besonders wertvoll und gehört in jedes moderne Mannschaftstraining. Eine Optimierung des Nerv-Muskel Zusammenspiels bringt allerdings immer Vorteile im Wettkampf. Wenn ein Sportler sich auf diese Weise weiter entwickeln kann, weiß ich kein Gegenargument, wieso er dieses Training nicht machen sollte.*

#### Die Firma Holz-Hoerz ist als Erfinder des Pedalos seit Jahren als Spezialist auf diesem Gebiet bekannt. Wie wirken die Geräte?

Anrich: *Wir arbeiten seit Jahren zusammen und testen die Geräte in der Praxis. Sowohl im Hochleistungssport (beispielsweise bei Nationalspielern oder Nationalmannschaften) als auch im Breitensport habe ich die Geräte mit der Unterstützung von Holz-Hoerz häufig eingesetzt. Die anschließenden Ergebnisse sind verblüffend gut. Für mich ist es selbst beeindruckend, wie mit Hilfe der Geräte die Leistungsfähigkeit der Sportlerinnen und Sportler positiv beeinflusst werden kann. Eine gute Koordination ist das Tor zum Sport. Die Bewegungssicherheit nimmt zu und ohne eine gute Bewegungskoordination sind viele Bewegungen sperrig. Pedalo, Wipp- und Federbretter sowie das Pedasan sind tolle Übungsgeräte, die in keinem Verein fehlen sollten.*

### **Gibt es eine einfache Übung, um mein Gleichgewicht zu testen?**

Anrich: *Stehen Sie einbeinig auf dem Vorderfuß (Ballenstand). Hüpfen Sie auf dem Ballen vorwärts und „frieren“ Sie diese Position zwei Sekunden ein. Sie werden feststellen, diese Aufgabe ist anspruchsvoll. Übrigens ist das Training der Vestibulärmotorik auch unter dem Aspekt der Sturzprävention empfehlenswert. Deshalb sind die Geräte von Holz-Hoerz beispielsweise nicht nur für Spitzensportler empfehlenswert, sondern auch im Alltag: Sie unterstützen die Alltagsmotorik und sind in einer Sitz-Gesellschaft für jeden wertvoll und wichtig.*

### **Daher spielt die Vestibulärmotorik auch in der Prävention und Rehabilitation eine so große Rolle?**

Anrich: *Ja! Durch den strukturellen Wandel und die Veränderungen der Gesellschaft gehört Bewegung heutzutage zu den „Modernisierungsverlierern“. Verletzungen und Unfälle sind die Folge. Millionen Menschen leiden unter Gelenkproblemen. Viele Probleme lassen sich verhindern, wenn man vorher die Bewegungssteuerung verbessert und die Gelenke stabilisiert. Beides ist mit den Geräten sinnvoll trainierbar und eigentlich verpflichtend notwendig.*

### **Gleichgewicht – wichtig für JUNG und ALT**



Der Gleichgewichtssinn wird in der Fachsprache auch als vestibuläre Wahrnehmung bezeichnet. Er dient der Stabilisierung der Körperhaltung, der Registrierung von Beschleunigung sowie der Orientierung. Der Gleichgewichtssinn hat sein Zentrum im Innenohr und Kleinhirn. Er ist eng mit der visuellen Wahrnehmung und anderen Sinnesorganen in der Muskulatur und den Gelenken sowie den Reflexen verbunden. Zum Gleichgewichtssinn gehört das Empfinden für „oben“ und „unten“, für Winkel und Neigungen sowie Beschleunigungen. Reize – wie beispielsweise der Schwerkraftreiz stimulieren Rezeptoren, sie provozieren eine Haltungsanpassung und die Bereitstellung differenzierter Muskelaktivitäten.