

26/2020 - Vertrautes Gleichgewicht

## **Vertrautes Gleichgewicht**

Die Balance zu halten erfordert eine gute Kommunikation zwischen Muskeln, Reflexsystemen und dem Gehirn. Können Nerven nicht mehr so gut das Gleichgewicht koordinieren, verliert man schnell das Vertrauen in den stabilen Stand und Gang. Körperliches Training des Gleichgewichts ist daher nur die eine Seite der Medaille, berichteten nun Forscher, die das Vertrauen in das Gleichgewicht ebenso analysierten wie die körperlichen Fähigkeiten. Vielleicht kommt beidem der spielerische Ansatz sehr entgegen, der im Exergame die Balance als Mittel zum Spielspaß nutzt und so eine Auflockerung und Motivation für das Training darstellen kann.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Vertrauen in das Gleichgewicht bei MS ist auch beeinflusst durch Fatigue und Depression](#)
- [Spielerisch zum besseren Gleichgewicht? Exergames in der Metaanalyse](#)