

# Sensomotorik im Alltag

von Andrea Szivacsek

## Sensomotorisches Training ist ein wahres Multitalent, wenn es um Trainingsformen im Alltag geht.

Die wenigsten Menschen können mit dem Begriff Sensomotorik oder sensomotorisches Training etwas anfangen. Und das, obwohl wir uns alle meist mehrmals täglich mit den sensomotorischen (Un)Fähigkeiten unseres Körpers im Alltag konfrontiert sehen.

Ganz bewusst spreche ich von (Un)Fähigkeiten, denn leider wird diese Form des Trainings, welche für Menschen aller Altersgruppen von hoher Bedeutung wäre, viel zu oft vernachlässigt.

### Was ist Sensomotorik?

Was aber steckt nun hinter dem Namen „Sensomotorik“? Welchen Nutzen und Mehrwert bringt es uns und welche Übungen können uns helfen, unsere sensomotorischen Fähigkeiten zu verbessern? Der Begriff Sensomotorik beschreibt das Zusammenspiel unserer Sinneswahrnehmungen (sensorisch) und unserer Bewegungsfähigkeit (Motorik). Dies bedeutet, dass das sensomotorische Training darauf abzielt, die Zusammenarbeit unserer Sinne mit unseren Reaktionen und Bewegungen zu verbessern. Eine besonders große

Rolle beim sensomotorischen Training spielt die Rumpfkontrolle und unsere stabilisierende Muskulatur.

### Für Alltagssituationen notwendig

Dies zeigt nun auch sehr deutlich, warum diese Form des Trainings für unseren Alltag so wichtig ist. Denn im Alltag sind wir einer Vielzahl von nicht vorhersehbaren und immer unterschiedlichen Situationen ausgesetzt. Je nach dem, wie gut oder schlecht unsere Sinne mit unserer Motorik zusammenarbeiten, enden diese Situationen in einem fatalen Sturz oder einem eleganten Balanceakt.

Wenn Sie sich nun fragen, von welchen Situationen konkret ich spreche, denken Sie doch bitte einfach an beliebte Klassiker wie der Gang über nasse, glitschige Stufen, der viel zu schmale Gehsteig und der von hinten heranrasende Radfahrer, den keiner kommen hört, das Laufen über unebene Böden, oder der fliegende Fußball der spielenden Kinder, der sich selbstständig gemacht hat.

Das Reagieren auf all diese Situationen erfordert sensomotorische Fähigkeiten. In kürzester Zeit erfassen unsere Sinne eine Situation, leiten Signale an die Muskulatur weiter, welche dann in Bruchteilen von Sekunden die richtigen Aktionen ausführt



Andrea Szivacsek ist Fitness- und Personaltrainerin sowie Healthtrainerin an der Flexyfit Sport Academy in Wien.

ren müssen, um den Verlust des Gleichgewichts oder einen Sturz zu vermeiden.

Verbesserte Gelenkstabilisation, Verbesserung der Bewegungsqualität, Verletzungsprophylaxe, weniger Gelenkbelastung, wenig hohe konditionelle Anforderung, Leistungsoptimierung und bessere intermuskuläre Koordination sind nur einige der bestechenden Mehrwerte des sensomotorischen Trainings, welchen Ihren Alltag bereichern und ihre gesamte Lebensqualität optimieren können.

Das Training auf labilem und instabilem Untergrund wie z.B. auf einer Slackline oder einem Gymnastikball gehört ebenso zum sensomotorischen Training wie die Aktivierung und das Training der lokalen und globalen stabilisierenden Muskeln und das Muskelkettentraining z.B. mit dem Sling Trainer, dem TRX Trainer oder dem guten alten Pezziball.

3 Tage // über 80 offene Kellertüren!

Großartig vielfältig.

**weinflübling**  
gols

15. - 17. April 2016

www.weinort-gols.at

gestaltung: allgraph.at