

Optimales Gleichgewichtstraining: Schlüssel zu besserer Gesundheit!

Erfahren Sie, wie Gleichgewichtstraining das Gehirn stärkt und die Lebensqualität verbessert – Forschungsergebnisse aus Magdeburg.

Magdeburg, Deutschland - Die ersten Ergebnisse einer Studie an der Universität Magdeburg zeigen, dass sowohl Unter- als auch Überforderung beim Gleichgewichtstraining die motorischen Leistungen beeinträchtigen. Um optimale Effekte zu erzielen, müssen die Gleichgewichtsaufgaben präzise abgestimmt und in alltägliche Übungen integriert werden. Ein Beispiel hierfür ist das Laufen auf einer Slackline, obwohl diese Methode nicht für jeden geeignet ist.

Die Hauptuntersuchung mit 60 Probanden ist derzeit noch in der Auswertung. Die Forscher hoffen, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie gezieltes Gleichgewichtstraining die Gehirnstruktur und -funktion beeinflusst. Ziel ist es, maßgeschneiderte Trainingsprogramme zu entwickeln, die sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit fördern. Die Ergebnisse sollen im Juli 2025 auf dem European College of Sport Science in Glasgow präsentiert werden, dem größten Kongress für Sportwissenschaften in Europa.

Für weitere Informationen zu den Studienergebnissen, **siehe die aktuelle Berichterstattung auf www.mdr.de**.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de