

Übungen

**Schleuderkurs:**

Vermeiden Sie diesen Doppelfehler. a) Der Druck knallt ins Hohlkreuz (Pfeil), der Meißeleffekt droht. b) Die Hüfte der Standbeinseite kippt seitlich weg.

Kontrolle

Sie arbeiten mit Stabilität und Kraft. Perfekte Körperkoordination ist jetzt besonders wichtig. Kein Hohlkreuz machen. Die angewandte Kraft schießt sonst ins Kreuz. Bleiben Sie auf der ganzen Linie lang, stark und stabil. Zweitens: Achten Sie darauf, dass Ihr Becken auf der Standbeinseite nicht zur Seite wegrutscht. Der Oberschenkelkopf verliert sonst seine stabile Verschraubung im Gelenk. Das bedeutet harte Zeiten für zarte Knorpel.

Die Kraft kommt aus dem Bein, die Stabilität aus Becken, Lendenwirbelsäule und Schultern. Das ist Teamwork!

Dosierung

3–5 Minuten täglich.

Blitzübung

Im Fahrstuhl, wenn der Kaffee in die Tasse läuft oder zu Hause zwi-schendurch – Rückgrat mit Länge, die Kraft der eigenen Mitte und tiefes Durchatmen geben Ihnen das Gefühl von Standhaftigkeit und Sicherheit.