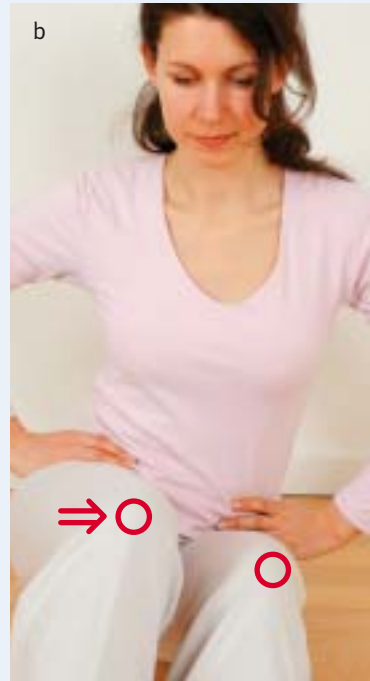


## Übungen



### Schleudergang:

a) Falsch: Der Oberkörper pendelt von einer Seite auf die andere.

b) Noch mal falsch: Das Bein links geht in die X-Bein-Stellung.

### Kontrolle

Achten Sie auf Ihr Gleichgewicht. Die Brustwirbelsäule dreht elastisch mit der Bewegung. Dreidimensionale Drehung ist gefragt, nicht zweidimensionales Hin- und Herkippen des Oberkörpers. Richten Sie die Beine möglichst parallel aus: Keine X-Beine, drehen Sie die Oberschenkel eher nach außen, nie nach innen. Die Kraft kommt aus dem Beckenboden. Machen Sie sich bewusst, dass im Moment der stärksten Belastung des Sitzbeins der Oberkörper auf derselben Seite stabil und aufgerichtet bleibt und so für die Gegenseite Platz und Entspannung schafft, um die Beckenschaufel nach vorn-oben-innen Richtung Bauchnabel zu ziehen. Weitere Fehlerquelle: Hohlkreuzgefahr. Heben Sie das Becken nicht mit der tiefen Rückenmuskulatur. So entsteht ein Hohlkreuz. Heben Sie das Becken mit der vorderen schrägen Bauchmuskulatur an, wie auf Bild b eingezeichnet. Auch die Füße haben mal Ferien: Ziehen oder schieben Sie sich nicht mit den Fersen vor- oder rückwärts.

### Dosierung

3–5 Minuten täglich.

### Variationen

Gehen Sie im Schinkengang vorwärts und rückwärts.

### Blitzübung

Machen Sie die Übung in Mini-Ausführung auf dem Stuhl im Büro. Für den ganzen Körper ein willkommenes Bewegungs-Intermezzo!