

Übungen

**Doppelfehler:**

- a) Die Schultern drehen, nicht die Brustwirbelsäule. Die Aufrichtung fehlt, der Knick im Genick blockiert die harmonische Drehbewegung.
- b) Der Oberkörper dreht „am Stück“ und bleibt starr, anstatt nach vorne-oben und hinten-unten aufzufächern. Die Rippen bleiben starr und können nicht gleiten, der Fächer-Effekt fehlt.

Kontrolle

Arbeiten Sie genüsslich in den Zug des Bandes. Orientieren Sie sich am Widerstand, kämpfen Sie nicht gegen ihn an. Bringen Sie es zur Meisterschaft: Der Brustkorb soll in sich beweglich sein, sich nicht starr als ganzer Brustkasten drehen. Danken Sie an eine Pfeffermühle. Drehen Sie den oberen Teil hin und zurück, der untere Teil kommt nicht mit, dreht eher dagegen, wie es Meisterköche tun, wenn sie das Gericht abschmecken: Sie drehen nicht nur oben an der Pfeffermühle hin und her, sondern schrauben beide Teile gegeneinander. Drehen Sie wirklich aus dem Zentrum, nicht aus den Schultern. Diese folgen den Bewegungen der Brustwirbelsäule. Vergessen Sie die Atmung nicht! Beim Einatmen und Aufrichten nicht die Brust nach vorn drücken wie ein Erpel – die Entenform macht Hohlkreuz, das steht den wenigsten Menschen. Bleiben Sie schön groß, stark und flexibel in sich selbst.

Dosierung

3–5 Minuten täglich.

Blitzübung

Die Übung „Drehsitz“ entspricht einer klassischen Yoga-Übung. Auch ohne Band eignet sie sich überall, wo sitzen angesagt ist. Im Büro, vor dem TV, in der Straßenbahn zwischendurch.

Variante

Halten Sie das Bandende in der linken Hand. Der Arm bewegt sich gegen Bandwiderstand in typischer Ausholbewegung wie beim Werfen.