

Übungen



Becken-Balance

Auf beiden Bildern fehlt die Muskelkraft: a) Das Becken kippt ins Hohlkreuz oder b) es sinkt auf der Spielbeinseite ab. Aktive Becken-Balance macht die Übung anspruchsvoll- und wirkungsvoll.

Kontrolle

Diese Übung setzt voraus, dass Sie bereits einiges über die Hüfte wissen: „Aufgerichtetes Becken“, „offene Leisten“ und „gute Überdachung des Oberschenkelkopfes“ sollten Ihnen einleuchtende Begriffe sein: Sonst lesen Sie geduldig nach. Bedenken Sie, dass die Geschichte der Menschheit Jahrtausende für diese Entwicklung gebraucht hat. Da dürfen Sie sich ruhig Zeit nehmen. Hinschauen und mitfühlen hilft! Lohn ist die ersehnte, super-stabile Überdachung des Oberschenkelkopfs durch die Gelenkpfanne. Führen Sie die Bewegung mit der Hand am Becken und machen Sie sich mit der Dreidimensionalität der Bewegung vertraut: nicht nur nach hinten, auch nach außen und nach unten. Das braucht Kraft und Koordination im Gesäßmuskel. Übrigens: Der Schultergürtel macht die Bewegung nicht mit, er bleibt entspannt-stabil nach vorn gerichtet. Achten Sie peinlichst genau darauf, nicht vor lauter „Sich-Mühe-Geben“ ins Hohlkreuz zu drücken. Und als ob Sie nicht schon genug zu tun hätten: Achten Sie auf die Hüfte der linken Spielbeinseite. Sie darf nicht wie auf Abb. 56b absinken, sondern bleibt stabil!

Dosierung

Täglich 20 bis 40 Wiederholungen links und rechts.

Variation

Sie können diese Übung auch kniend rechts und mit aufgestelltem Fuß links (Halbkniestand) machen. Oder stehend können Sie Ihr Gewicht abwechselnd von einem Bein auf das andere verlagern. Öffnen Sie jeweils auf der Standbeinseite bewusst die Leiste. Ein täglicher Beitrag zur Hüftstreckung.