

# 8. Woche

---

Morgenstretching, mehr Kraftübungen und noch anspruchsvollere Balanceübungen. Machen Sie zur Abwechslung einmal einen Schritt zur Seite! Bereichern Sie die Mischung diese Woche um das Element der Geschicklichkeit.

# Morgenstretching mit Rückwärtsbeuge

Warum belohnen Sie sich nicht gleich früh am Morgen? Etwa so, wie man sich oft am Morgen streckt, noch schläfrig und mit weit offenem Mund gähnend und mit über den Kopf gestreckten Armen.

Legen Sie ein großes Badetuch in der Nähe Ihres Bettes bereit, damit es morgens beim Aufwachen greifbar ist. Rollen Sie das Badetuch auf und legen Sie es quer auf das Bett. Legen Sie sich so mit dem Rücken auf das Bett, dass das Badetuch unter Ihren Schulterblättern liegt.

Strecken Sie Ihre Arme über dem Kopf aus, als ob Sie gähnen müssten, und verschränken Sie Ihre Finger. Oder halten Sie mit Ihren Händen die Ellenbogen fest und legen Ihre Unterarme auf die Stirn. Da das Handtuch Ihren oberen Brustbereich von unten anhebt, beugen Sie Ihren oberen Rücken.

Entspannen Sie Ihren unteren Rücken und Ihre Hüfte. Stützen Sie Ihren Kopf mit einem Kissen, wenn sich im Nacken ein Druckgefühl aufbaut.

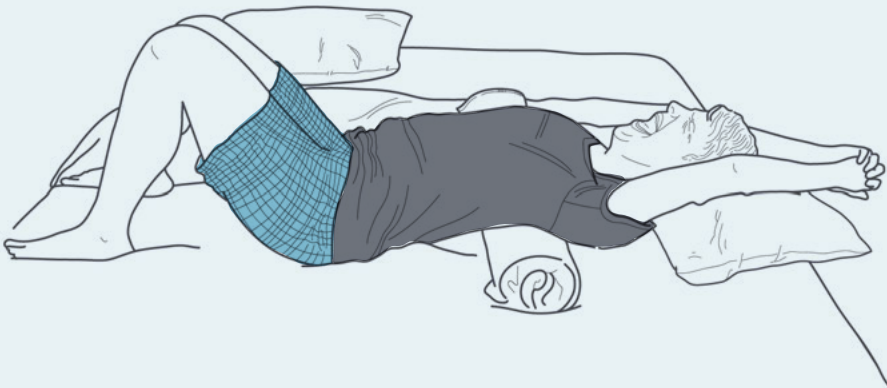
Atmen Sie tief aus dem Bauch heraus ein, um bis zu den Schlüsselbeinen Luft aufzunehmen und den Oberkörper zu weiten.

Wiederholen Sie die Atemzüge mindestens 5-mal vollständig, bevor Sie Ihre Arme sinken lassen und vom Badetuch abrollen.

Diese Übung ähnelt »E-Mails lesen mit Beuge auf- und rückwärts« (Seite 112), die Sie in der sechsten Woche auf einem Stuhl ausgeführt haben. Hier ergibt sich eine weitere Möglichkeit, die obere Wirbelsäule zu strecken und hängenden Schultern abzuheben.

Möglicherweise haben Sie die unbewusste Gewohnheit, nicht über einen bestimmten Punkt hinaus zu atmen, also flach und nicht bis zu den Schlüsselbeinen. Dies hemmt die natürliche Ausdehnung der oberen Wirbelsäule, die mit der Füllung der Lunge in diesem Bereich einhergeht. Nutzen Sie Ihre Atmung, um sich von hängenden Schultern zu befreien.

Tief einatmen, um bis zu den  
Schlüsselbeinen Luft aufzunehmen.



# 1. Socken und Unterhose anziehen – mit einem geschlossenen Auge

Stellen Sie sich jeden Tag nahe neben der Wand hin und ziehen Sie Socken und Unterhose an, während Sie auf einem Bein balancieren. Wechseln Sie jeweils das Bein, mit dem Sie anfangen.

Wenn Sie es sich zutrauen, versuchen Sie, ein Auge geschlossen zu halten. Berühren Sie mit der Schulter oder der Hüfte die Wand, wenn es Sie unsicher macht, ein Auge zu schließen. Setzen Sie bewusst Ihre Schulterblätter ein, damit Ihre Arme Teil des Rückens und nicht Teil der Brust sind.

**Machen Sie Ihre Gleichgewichtsübung schick:** Erproben Sie weitere Varianten. Ziehen Sie Ihre Socken und Unterhose mit völlig geschlossenen Augen an. Stellen Sie sich neben einer Wand auf, die Sie im Notfall mit der Schulter oder der Hüfte berühren können. Knöpfen Sie zur Abwechslung mit offenen Augen Ihre Bluse oder Ihr Hemd zu, während Sie auf einem Bein stehen. Legen Sie Strumpfhosen, Ohrringe oder Handschuhe an, während Sie auf einem Bein balancieren. Wechseln Sie die Beine ab, mit denen Sie anfangen. Nehmen Sie sich so viel Zeit dafür, wie Sie brauchen, um Fortschritte zu erzielen, und bauen Sie das Balancieren in Ihre täglichen Routinen beim Ankleiden ein.

Die Arme sind Teil  
des Rückens.



## 2. Seitwärtsschritt mit Handtuch

Diese Übung erfordert etwas mehr Koordination – das ist wichtig für Ihre Geschicklichkeit und Ihr Gleichgewicht.

Nach dem Händewaschen oder Geschirrspülen in der Küche trocknen Sie Ihre Hände ab und halten das Geschirrtuch horizontal mit gestreckten Armen breit vor sich auf Taillenhöhe in den Händen. Die Füße stellen Sie hüftbreit auseinander.

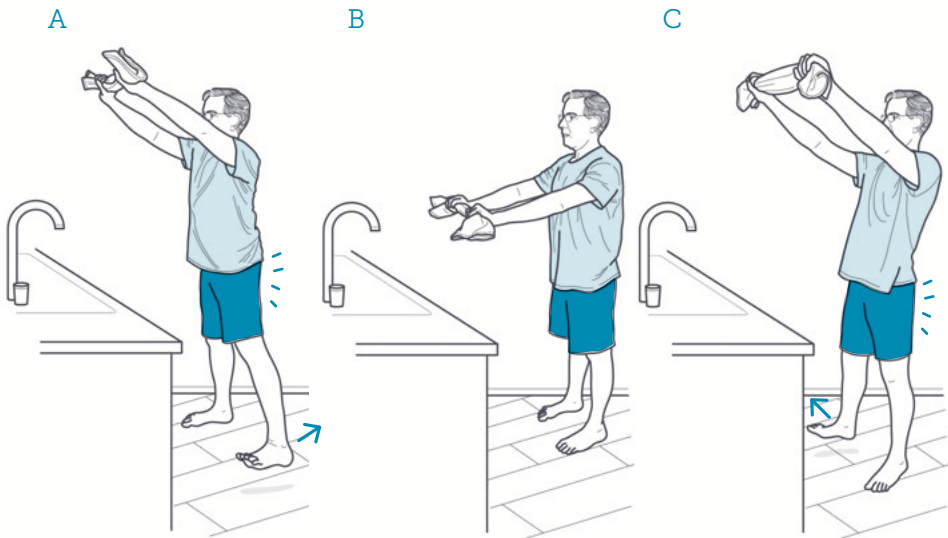
Heben Sie das gestreckte Handtuch nun nach rechts oben, verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein, während Sie den Fuß an Ihrem nach außen gestellten gestreckten linken Bein leicht anheben (nicht hoch, nur knapp über dem Boden). Balancieren Sie eine Sekunde lang auf Ihrem rechten Bein (A). Das Knie und die Zehen Ihres linken Beines sind gerade nach vorne gerichtet, nicht zur Zimmerdecke.

Verlagern Sie Ihr Gewicht wieder nach links auf beide Füße, während Sie das gestreckte Handtuch in die Ausgangsposition vor Ihrer Taille zurückbringen (B).

Verlagern Sie nun Ihr Gewicht auf das linke Bein, während Sie Ihr rechtes Bein nach außen strecken und das Handtuch wieder nach oben heben. Balancieren Sie eine Sekunde lang auf Ihrem linken Bein (C).

Abwechselnd ausführen, immer mit gestreckten Beinen, von rechts nach links und wieder zurück. Das ausgestreckte Handtuch heben Sie über den Kopf, wenn Sie auf einem Bein stehen, und lassen das Handtuch auf Taillenhöhe sinken, wenn Sie auf beiden Beinen stehen. Stabilisieren Sie Ihre Hüfte im Stehen jedes Mal mit Ihrem Gesäßmuskel, wenn Sie seitwärts in die Balance treten, während die Muskulatur in der gegenüberliegenden Pobacke das Bein zur Seite hebt.

Wechseln Sie immer 10-mal, wenn Sie Ihre Hände abtrocknen.



Auf jeder Seite wiederholen, dazwischen jedes Mal die Ausgangsposition B einnehmen.

# 3. Liegestütz am Fensterbrett (1)

Wählen Sie eine Fensterbank (oder eine Sitzbank oder ein anderes niedriges, stabiles Möbelstück, an dem Sie oft vorbeikommen). Jedes Mal, wenn Sie vorbeigehen, halten Sie an und legen Ihre Hände auf das Brett, wobei Ihr Körper eine erhöhte Liegestützstellung einnimmt. Die halten Sie, aber ohne Push-ups zu machen.

Spreizen Sie Ihre Finger nach vorne und drücken Sie nach unten über die Knöchel Ihrer Zeigefinger. Drehen Sie die Innenseiten Ihrer Arme nach vorne, sodass Ihre Ellenbogen nach hinten zeigen, während sie in die Streckung gehen. Machen Sie eine breite Brust. Setzen Sie gegenläufige Kräfte ein, um Ihre Arme an die Seiten Ihres Rückens zu ziehen, während Sie gleichzeitig Ihre Arme nach vorne drücken.

Ihr Körper bildet eine lange Linie von Kopf bis Fuß, wie ein Holzbrett. Sie müssen Ihre Bauchmuskeln vorne straffen, damit Ihr Brustkorb und Ihre Hüften nicht nach vorne hängen. Straffen Sie Ihr Gesäß, um Ihre Hüften gerade zu halten, und auch die Vorderseite Ihrer Oberschenkel, um Ihre Knie gerade zu halten. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht an der Hüfte beugen. Vom Boden aufwärts erstreckt sich die diagonale Linie Ihres Körpers wie ein Pfeil, den ganzen Weg hinauf von Ihren Füßen, Beinen, Hüften über die Wirbelsäule bis in Ihren Kopf. Halten Sie die Liegestützstellung fünf tiefe Atemzüge lang und erhöhen Sie die Anzahl der Atemzüge im Lauf der Woche.





Die Arme sind Teil  
des Rückens, während  
Sie sich nach vorne  
abstützen.

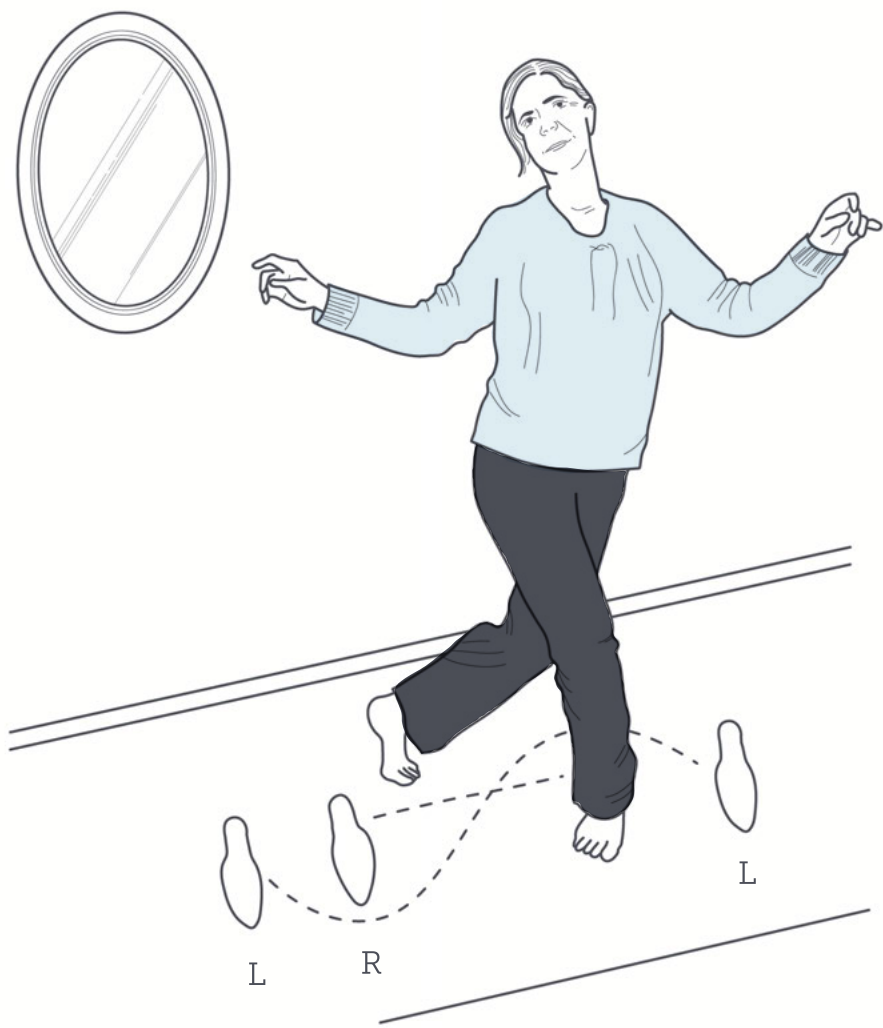
Oberschenkel  
werden vorne  
gestrafft.

## 4. Grapevine-Schritt

Etwas Neues für den Flur, in dem Sie auch Gehen auf dem Drahtseil geübt haben. Diese Woche bewegen Sie sich in Form eines Grapevine-Schritts seitwärts, einem Tanzschritt, den wir bei amerikanischen Line-Dancern entliehen haben.

Stellen Sie sich in einem Winkel von 90 Grad zur Richtung auf, in die Sie sich gleich bewegen werden. Setzen Sie den rechten Fuß direkt nach rechts. Dann ziehen Sie Ihren linken Fuß hinter dem rechten Bein vorbei und stellen ihn etwas rechts von Ihrem rechten Fuß ab. Wieder ein Schritt mit dem rechten Fuß nach rechts. Dann den linken Fuß wieder nach rechts setzen, diesmal vor das rechte Bein. Setzen Sie das wechselnde Muster des schrittweisen Zurück- und schrittweisen Vorwärtsschreitens bis zum Ende des Gangs fort.

Versuchen Sie es in umgekehrter Richtung, indem Sie den Gang entlang wieder zurückkehren und mit dem anderen Fuß beginnen. Seien Sie geduldig, wenn die Koordination anfangs nicht reibungslos klappt. Mithilfe dieser Übung gewinnen Sie im Lauf der Woche an Geschicklichkeit und Gleichgewicht.



# Beckenstart

In den letzten sieben Wochen haben Sie Stichworte gelernt, um Ihre Bauchmuskeln vorne und Ihr Gesäß hinten einzusetzen. Jetzt ist es an der Zeit, beide in Ihre Gehtechnik einzubauen.

Benutzen Sie Ihren Po beim Gehen! Wir haben gelernt, dass das Geheimnis der Jugend in einer gestreckten Hüfte besteht. Sie haben geübt, wie Sie Ihre Gesäßmuskeln anspannen, damit sie bei jedem Schritt nach vorne selbstständig eingreifen. Ihr Gesäß sorgt dafür, dass die Bewegung des Beckens nach oben und über das vordere Bein einsetzt, während Sie gehen. Jeder Schritt schiebt den Boden hinter Ihnen weg, und das kommt aus den Hüften. Beim Gehen geht es weniger darum, das vordere Bein nach vorne anzuheben, als vielmehr darum, das Becken und den ganzen Körper von hinten anzutreiben.

Der Unterleib verbindet Ihre Rumpfpfortien während der Einleitung des gesamten Bewegungsvorgangs. Stellen Sie sich vor, Sie heben Ihr Becken unter dem Bauch an, während Sie Ihren unteren Rippenbogen abwärts entspannen. Setzen Sie Ihre Gesäßmuskulatur ein, »starten« Sie Ihr Becken und erzeugen Sie mithilfe des Abstoßes Ihres großen Zehs jene Kraft, die Sie von einem Fuß auf den anderen vorwärts fallen lässt.

»Beckenstart« ist das fünfte und letzte Stichwort in dieser Rubrik. Üben Sie den Beckenstart, bevor Sie dieses Stichwort den anderen vier hinzufügen.

