



FIT UND XUND #6

DIE SACHE MIT DEM AUFRECHTEN GANG

Im Verlauf der Evolutionsgeschichte hat sich der Mensch vom gebeugten zum aufrechten Gang entwickelt und ist - physiologisch gesehen - noch immer ein Jäger und Sammler. Doch heute verbringt der Mensch sein Tag nur selten mit Jagen und Sammeln, sondern eher mit Sitzen und Denken.

Diese Haltung führt dazu, dass die Gelenke während unseres Arbeitsalltags ständig gebeugt sind. Beim häufigen und langen Sitzen, zB am Computer, verkürzen sich die Muskeln auf der Körpervorderseite von Oberschenkel, über Iliopsoas bis zu den Bauchmuskeln. Auch die Schultern neigen eher nach vorne, was zu einer verkürz-

ten Brustmuskulatur führt. Auf der Körperrückseite ist die Muskulatur in der Kniekehle betroffen.

Mit einfachen Rückwärtsbewegungen mehrmals über den Tag verteilt, können Verkürzungen und Schmerzen vorgebeugt werden. Hier eine Übung für Hüfte, Bauch und Beinrückseite.

In der nächsten Ausgabe gibt es Übungen zum Öffnen der Brustmuskulatur für eine aufrechte Haltung und freies Atmen.

Eure Gaby Bächtold
ABC Fitness, Rheinau



RÜCKWÄRTS

- » 1. Hüftbreiter Stand, Gesäss locker
- 2. Hüfte schiebt sich vorwärts
- 3. Kinn zur Brust
- 4. 3x ein- und ausatmen



LANGER RÜCKEN

- » 1. Beine durchgestreckt
- 2. Langer Rücken, Hände ziehen noch vorne-unten
- 3. Ferse löst sich fast vom Boden
- 4. Druck mit den Zehen in den Boden
- 5. 3x ein- und ausatmen



RUNDER RÜCKEN

- » 1. Beine durchgestreckt
- 2. Runder Rücken
- 3. 3x ein- und ausatmen
- 4. Knie beugen und langsam aufrichten