

Besser in Balance

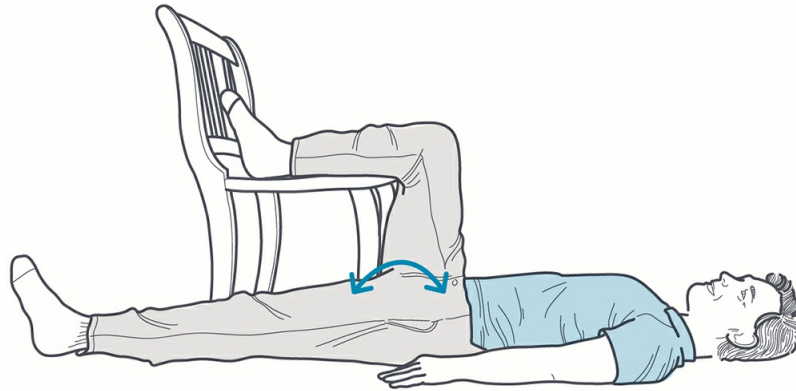
*Einfache
Gleichgewichts-
Übungen im
Alltag*



**Ein 10-
Wochen-
Plan**

CAROL CLEMENTS

COPRESS



Gestreckte
Hüftvorderseite

Wenn Sie spüren, dass die Unterseite Ihres linken Oberschenkels und Ihre Kniekehle den Boden vollständig berühren, wechseln Sie die Seiten. Schieben Sie den Stuhl nach links und legen Sie Ihr linkes Bein in einem Winkel von 90 Grad auf die Sitzfläche. Das rechte Bein legen Sie langsam auf dem Boden ab, bis es gestreckt ist. Strengen Sie sich nicht an, um Ihre rechte Hüftseite zu strecken. Das Gewicht Ihres Beins sorgt ganz von allein für die Streckung vor dem Unterleib, von Hüfte und Oberschenkel.

Nachdem Sie nun die Vorderseite Ihrer Hüfte ausreichend gedehnt haben, stehen Sie auf und erleben, dass sich Ihr Oberkörper über Ihren Beinen jetzt höher anfühlt. Die Vorderseite Ihres Körpers hat sich verlängert. Mit Ihrer so gestreckten Hüfte können Sie Ihre Gesäßmuskulatur besser nutzen. Spannen Sie Ihre rechte und linke Pobacke an, um sich davon zu überzeugen, dass sie aktiviert werden können.

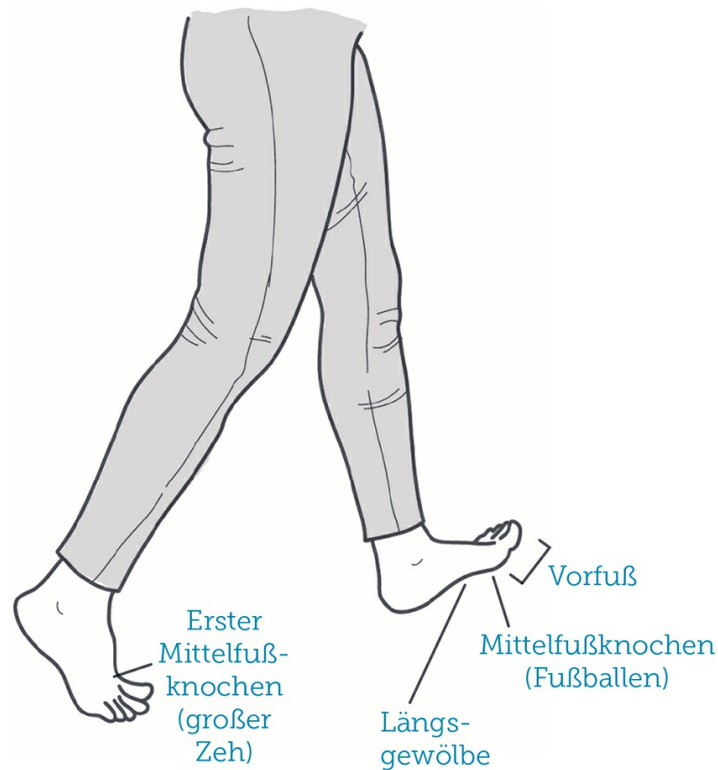
Setzen Sie die neu gewonnene Streckung Ihrer Körpervorderseite ein, um das Gehen zu üben. Stellen Sie sich bei jedem Schritt vor, dass Sie den Boden nach hinten wegdrücken und dabei die Kraft in Ihrem Po nutzen. Sie werden dabei zwischen der Gesäßmuskulatur der rechten und linken Hüfthälfte hin und her wechseln, während die Beine sich abwechselnd vor und zurück bewegen. Vergessen Sie dabei nicht die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper im Unterleib!



5. Die Füße sind gelenkig

Wenn Ihre Füße so starr wie Holzklötze wären, dann wären sie für unsere Balance oder bei einem leichten Spazierschritt unbrauchbar. Ohne bewegliche Füße müssten Sie sich mehr auf Ihre Oberschenkel und die Vorderseite Ihrer Hüfte abstützen, um gehen zu können.

Die Gelenkmobilität Ihres Fußes erlaubt Ihnen, sich beim Gehen mit dem Vorfuß und Ihrem großen Zeh abzustößen. Dieser Schub bewegt Ihren Körper vorwärts. Gehen heißt, vorwärtsfallen von einem Fuß auf den anderen.



Ferse-Ballen-Zehen-Mobilität

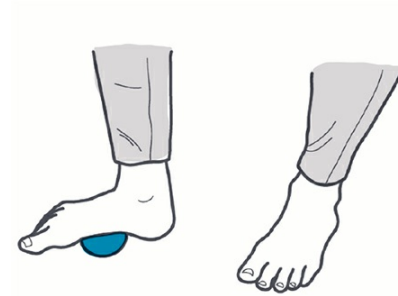
Entspannte Mikrobewegungen des Fußes sind ein wichtiger Bestandteil des Stehens und Balancierens. Wenn Ihren Füßen die Beweglichkeit fehlt, werden beim Gehen andere Teile Ihres Körpers zu stark beansprucht, um die zu starre Basis auszugleichen. Das Halten des Gleichgewichts wird schwerer.

Nehmen Sie einen Tennisball, noch besser einen Vollgummiball in der gleichen Größe. Legen Sie ihn auf den Boden und stellen Sie sich so hin, dass Sie fest stehende Möbel oder eine Wand berühren können, wenn Sie sich abstützen müssen. Stellen Sie den rechten Fuß auf den Ball, sodass er unter dem Vorfuß liegt. Die Gelenke an der Basis Ihrer Zehen und einem Teil Ihres Vorfußes, den Mittelfußknochen, bilden über dem Ball ein Gewölbe. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht allmählich auf den Ball, sodass sich die Mittelfußknochen an die Form des Balls anpassen können. Es fühlt sich anfangs vielleicht nicht angenehm an, also gehen Sie es ruhig und langsam an. Verlagern Sie für eine Minute so viel von Ihrem Körpergewicht wie möglich auf Ihren Vorfuß, während er sich über dem Ball wölbt.

Rollen Sie den Ball nun direkt unter die Mitte Ihres Fußes und das Längsgewölbe. Verlagern Sie allmählich Gewicht auf den Ball, jedenfalls so viel, wie Sie aushalten können. Lassen Sie für eine Minute so viel Gewicht wie möglich über Ihrem Längsgewölbe, während es auf dem Ball lastet.



Ball unter den
Mittelfußknochen



Ball unter dem
Längsgewölbe

Nachdem Sie die Versteifung der rechten Fußsohle aufgelöst haben, nehmen Sie den Fuß vom Ball und stellen ihn auf den Boden. Ihre Zehen werden sich weniger krumm, vielmehr gestreckt anfühlen. Ihr Fuß fühlt sich breit, lang und erdverbunden an und stellt eine bessere Standbasis dar. Führen Sie die gleiche Übung mit dem linken Fuß durch.

Nachdem Sie die Sohlen Ihrer Füße auf diese Weise dem Druck ausgesetzt und sie massiert haben, stehen Sie dank einer soliden Verbindung auf Ihren gelenkigen Füßen. Gehen Sie ohne Schuhe durch das Zimmer. Mit wachsender Beweglichkeit werden sich Ihre Füße mit jedem Schritt aktiver fühlen. Gelenkige Füße bieten mehr als nur Beweglichkeit; sie weisen mehr Kraft auf.

Werden Sie sensibler für das, was Ihre Füße leisten. Stehen Sie mit gleichem Gewicht auf beiden Füßen und verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne von den Zehen auf die Fersen und zurück. Wechseln Sie auch von Seite zu Seite. Wie fühlt es sich an, wenn sich Ihr Gewicht auf die Innenseite des Fußes verlagert? Oder wenn die Hauptlast auf der Außenseite des Fußes liegt? Versuchen Sie, Ihr Gewicht im Kreis zu bewegen und gleichzeitig Ihren Schwerpunkt über Ihre Knöchel zu verlagern.

Verteilen Sie Ihr Gewicht auf eine Art Dreiecksstativ, das aus großem und kleinem Zeh und Ferse besteht. Obwohl Ihre Füße Ihre Basis darstellen, beachten Sie auch die Auswirkungen auf Ihren ganzen Körper. Dieses Bewusstsein wird Ihnen sehr helfen, wenn wir die zehn Wochen mit täglichen Aktivitäten angehen, um Ihr Gleichgewicht zu verbessern.

Das 10-Wochen-Programm
