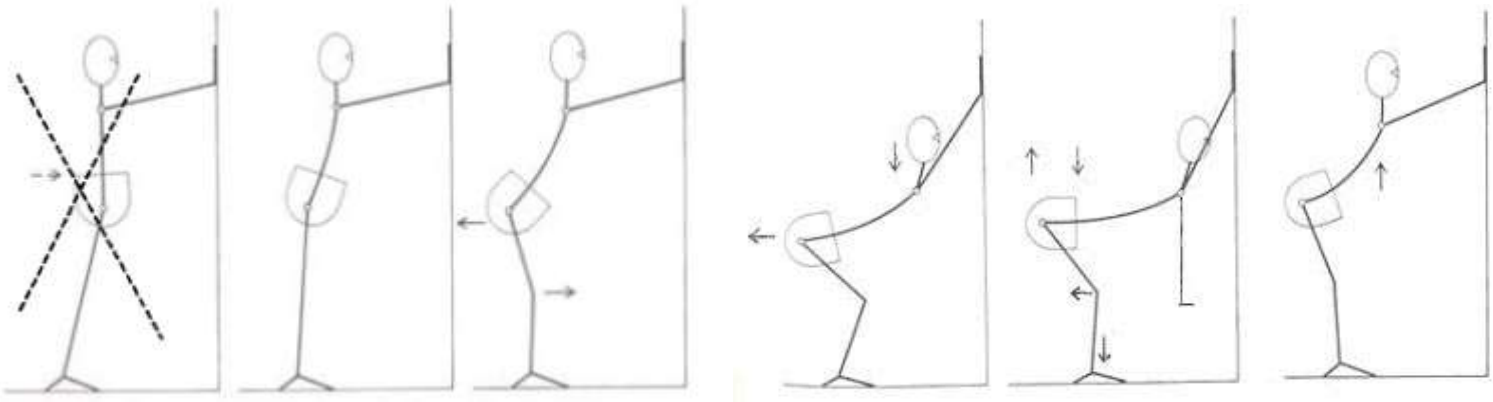
Falten gegen eine Wand (die optimale Anti-Rundrücken-Übung)



Grundprinzipien: immer im Gleichgewicht (nicht gegen die Wand lehnen) – Oberfläche entspannt und Tiefe aktiv!

1) Genügend weit von Wand weg stehen und Füsse geschlossen zusammen.
2) Hände gegen die Wand steigen lassen, nicht höher als Gesicht. Das Becken bleibt hinten und die Schultern nicht hochziehen. Die Arme sind gestreckt (oder leicht gebeugt). Man schaut geradeaus gegen die Wand. Der Kopf bleibt aufrecht
3) Zuerst Becken nach hinten schieben. Knie bleiben vorerst gestreckt. Brust-, Bauch-, Rücken- und Gesässmuskeln entspannen. Tief atmen und damit auch die Spannung zwischen Brust und Bauch (Zwerchfell) loslassen.
4) Erst wenn die Sitzbeine nicht mehr weiter nach hinten können, biegt man auch langsam die Knie. Das Becken darf sich dabei nicht zur Wand hin bewegen. Das Becken, von den Sitzbeinhöckern her gezogen, weit nach hinten gleiten lassen, wobei es möglichst hoch bleiben soll. Der Beckenboden zeigt nach hinten, nicht nach unten zum Boden. Die Schulterachse sinkt dadurch nach unten und hängt schliesslich durch. Rumpf und Arme zusammen bilden jetzt eine lange „Hängebrücke", die von den Händen, die an der Wand „kleben", bis zu den Sitzbeinhöckern reicht. Die Hände können dabei auch an der Wand nach unten rutschen. Achten Sie auf den Moment, in dem das gesamte Körpergewicht auf die Füsse kommt. Wenn Sie die Hände jetzt beinahe unmerklich, nur einen Millimeter, von der Wand wegnehmen, sollte der Körper überhaupt keine Gleichgewichtsreaktionen ausführen müssen.
5) Die Übung dehnt die Vorderseite des Rumpfes und den Schultergürtel sehr wirkungsvoll. Weichen Sie dem anfänglichen Schmerz nicht aus, sondern minimieren Sie ihn allenfalls, indem Sie einen günstigen Abstand der Füsse zur Wand wählen.
6) Bevor Sie wieder hochkommen, spüren Sie, wie das Körpergewicht auf den Füssen liegt. Verstärken Sie diesen Druck auf den Boden. Als Reaktion darauf strecken sich die Beine, indem die Knie nach hinten gehen. Die Sitzbeinhöcker werden nach hinten hochgehoben. Erst wenn die Beine fast ganz gestreckt sind, lösen Sie die „Hängebrücke" auf. Dazu strecken Sie sich weiter so gegen den Boden, dass das Brustbein nach vorne hochzusteigen beginnt.

(unter Verwendung von Hans Flurys „Die neue Leichtigkeit des Körpers")