

---

## KÖRPERHALTUNG ÜBUNG 3

### Übung beim Gehen

Eine korrekte Körperhaltung beim Gehen führt zu einer wirksameren und leichteren Atmung und hält die Wirbelsäule gesund.

Stehen Sie aufgerichtet, nicht nach hinten oder vorne gelehnt. Stellen Sie sich eine Gerade von Ihren Ohren zu Ihren Schultern und Ihrer Hüfte vor.

Schwingen Sie ihre Arme. So halten Sie ihr Gleichgewicht besser und verbrennen zudem noch 5–10% Kalorien zusätzlich, weil Sie die Arme aktiv bewegen. Arm und Fuss kommen übers Kreuz zusammen nach vorne. Sonst sieht es aus, wie bei einem Kamel und wir verlieren unser Gleichgewicht. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt und die Hände reichen nicht höher als bis zum Brustbein. Die Ellbogen liegen am Oberkörper an.

Gehen ist eine abrollende Bewegung. Berühren Sie den Boden zuerst mit der Ferse, dann rollen Sie den ganzen Fuss bis zur kleinen Zehe und stossen dann mit der grossen Zehe ab. Nehmen Sie nicht zu grosse Schritte – es bringt nichts und schadet der Gesundheit. Der Abstand vom vorderen Bein zum Körper sollte kleiner sein als zum Hinteren. Ihr vorderes Bein hat nämlich keine Kraft; das hintere ist für die Vorwärtsbewegung verantwortlich.

Gehen Sie wie, wenn Sie ein Buch auf dem Kopf balancieren und stellen Sie sich eine Schnur vor, die an Ihrem Kopf befestigt ist und nach oben gezogen wird.

### Und noch dies:

Damit Sie nicht vergessen, Ihrer Körperhaltung mehr Beachtung zu schenken, merken Sie sich einen bestimmten Gegenstand oder eine Farbe. Jedesmal, wenn Sie an diesen Gegenstand oder an diese Farbe denken, überprüfen Sie Ihre Haltung.

Es ist normal, dass Sie Muskelkater oder Muskelschmerzen kriegen, wenn sie Ihre Haltung verändern. Denn es ist eine neue Herausforderung für Ihre Muskeln.