

Mobility-Training für Alltag und Sport

Die Tiefe Hocke

Die tiefe Hocke ist im Idealfall - bei entsprechend geübten Personen - angenehm, bequem und entspannend. Nepalesen sitzen z.B. bequem 20 - 30 Minuten in dieser Position und kochen und essen dabei. Für Nordeuropäer ist die Hocke durchaus erlernbar; die angestrebte Sitzdauer jedoch (wesentlich) kürzer - was auch ausreicht, um in den Genuss der vielen positiven Effekte zu kommen. Unsere Muskeln, Sehnen, Gelenke und Faszien müssen sich erst - langsam - daran gewöhnen.

Die positiven Effekte sind unter anderem:

- Dehnung und Verbesserung der Beweglichkeit rund um die Waden, die Füße, den Bereich um die Achillessehnen, die Knie und die Hüfte (*also eine ganze Menge mit einer Übung!*)
- Entspannung und Entlastung und Dehnen der Rückenmuskulatur

Die Tiefe Hocke - So geht's:

- Ausgangsposition = schulterbreiter Stand
- Die Fußspitzen können leicht nach außen zeigen
- Bewege die nach hinten unten
- Wenn du unten bist, lasse dich entspannt (nach vorne) hängen (= Rückendehnung / auch Halswirbelsäule). Der Rücken ist also rund.
- Bleibe, so lange es dir angenehm ist (10 Sekunden bis zu 2 Minuten)

Du kannst auch folgende Variante nutzen. Diese Variante ist für einige angenehmer und leichter zu erreichen:

Tiefe Hocke / Variante / Beine weiter auseinander - So geht's:

- Ausgangsposition = Der Stand ist mehr als schulterbreit
- Die Fußspitzen können leicht nach außen zeigen
- Bewege dich - wie gehabt - nach hinten unten
- Wenn du unten am Umkehrpunkt bist, lässt du den Oberkörper entspannt zwischen den Knien nach vorn hängen.

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de

--