Kapitel 1.2 - Übung 1

ERSTE SCHRITTE INS POWERWALKING

Mini-Einstieg: So geht Power Walking (leicht gemacht)

1. Die Haltung

Stell dir vor, du wirst an einem unsichtbaren Faden nach oben gezogen. Aufrecht stehen, Schultern locker zurück, Blick nach vorn.
Der Bauch ist leicht angespannt, die Arme eng am Körper – nicht steif, sondern schwungvoll.

2. Die Bewegung

Geh zügig los, so als hättest du ein klares Ziel – nicht hetzen, sondern bewusst dynamisch.
Deine Arme pendeln im 90-Grad-Winkel gegengleich zu den Beinen (linkes Bein – rechter Arm, rechtes Bein – linker Arm). Die Bewegung kommt aus der Schulter, nicht aus dem Ellenbogen.

3. Der Fußabdruck

Setze die Ferse zuerst auf, rolle den Fuß aktiv über den Ballen bis zu den Zehen ab. Der Abdruck am Ende ist kräftiger als beim normalen Gehen – das gibt dir Schwung und aktiviert die Muskulatur.

4. Die Dauer

Starte mit 5 bis 10 Minuten und achte auf dein Tempo. Du solltest dich noch unterhalten können, aber spüren, dass dein Kreislauf arbeitet. Dein Puls darf sich melden – du bleibst aber im Wohlfühlbereich.

Reflexionsfrage für unterwegs:

Wie fühlt es sich an, mit mehr Energie und Körperspannung zu gehen?

_____

_____

_____

_____

Was verändert sich in deiner Haltung – auch innerlich?

_____

_____

_____

_____