

Gym, Status Update



*Fest gestellt in der Erden
Steht das Rad, aus Stahl gebrannt.
Heute muss der Muskel werden,
Frisch, Gesellen, seid zur Hand.
Von der Stirne heiß
Rinnen muss der Schweiß,
Zum Werke, das wir ernst bereiten,
Geziemt sich wohl ein ernstes Wort;
Wenn gute Reden sie begleiten,
Dann fließt Gymnastik munter fort.
So lasst uns jetzt mit Fleiß betrachten,
Was durch die schwache Kraft entspringt,
Den schlechten Mann muss man verachten,
Der nie bedacht, was er vollbringt.*

Ich gehe immer noch an Krücken, mache aber Fortschritte. Ich kann schon ein paar Schritte ohne, aber sehr mühsam. Täglich ca. 50 Minuten Gymnastik. Das Rad brauche ich eigentlich zum Aufwärmen, dass Sehnen und Muskeln nicht meckern, wenn ich sie strecke und dehne.

Die gute Nachricht: Meine Physiotherapeutin hat keine Bedenken gegen Paddeln. Wenn ich am Bootshaus mit Krücken auftauchen, lachen die sich vermutlich kaputt. Und das Problem ist weniger das Paddeln, sondern wie ich in das Boot hinein- und – noch schwieriger! – wie ich wieder hinauskomme.

