

Autor: Till Sauerbrey

# „Bitte wechseln zur nächsten Runde!“

**Wir spielen begeistert Bridge und vergessen dabei gerne die Welt um uns herum.** Wie selbstverständlich und ohne große Mühen können wir 3-4 Stunden beim Spiel sitzen, bewegen uns jedoch nur ab und zu ein wenig.

In dieser Reihe „Bitte wechseln Sie zur nächsten Runde!“ wollen wir Ihnen für die Zwischenzeit bei den Runden einen kleinen Zeitvertreib anbieten, der Ihnen und Ihrem Körper guttun soll. Denn schon der Grieche Platon und der Römer Juvenal hofften – nicht vergebens – auf einen gesunden Geist in einem gesunden Körper. Allerdings wollen und können wir mit den Pausenübungen evtl. vorhandene körperliche Beeinträchtigungen nicht heilen oder therapieren. Sie sollten die vorgeschlagenen Übungen nur dann wiederholt durchführen, wenn diese Ihnen sofort und mittelfristig

(innerhalb der nächsten Stunden) ein angenehmes Gefühl bereiten. Für Reaktionen auf diese Übungen können wir keine Haftung übernehmen. SOLLTEN trotz sorgfältiger Durchführung der Pausenübungen Beschwerden auftretenden, kontaktieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt des Vertrauens.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit den Pausenübungen und bleiben Sie gesund!

**Autor:** Till Sauerbrey ist ausgebildeter Physiotherapeut (B.Sc. Gesundheitswissenschaften), intern. anerkannter OMT-Therapeut und Lehrkraft an der PSO. Till betreut im Präsidium das Ressort Unterricht und Jugend.

## PAUSENÜBUNG NR. 2: STARKER RÜCKEN

Für diese Übung brauchen Sie den Stuhl – auf dem Sie gerade Ihre Runde gespielt haben. Bitte achten Sie darauf, dass der Stuhl sicher steht.



### START DER PAUSENÜBUNG – AUSGANGSSTELLUNG:

Sie sitzen aufrecht auf Ihrem Stuhl. Bitte übertreiben Sie es nicht mit dem „Gradesitzen“, denn es soll ja Spaß machen und Ihre Wirbelsäule ist auch nicht mehr die jüngste. Ihre Arme hängen rechts und links locker am Körper herab. Die

Füße stehen entspannt auf dem Boden.



### ENDSTELLUNG UND DURCHFÜHRUNG

Die Hände stützen sich nun vorne an der Sitzfläche ab. (bitte achten Sie darauf, dass der Stuhl sicher steht). Ihr Körper wird jetzt durch die Arme getragen, indem Sie ein wenig nach vorne rutschen. (Ihr Gesäß ist jetzt vor der Sitzfläche!). Bitte halten Sie diese Übung 4 mal 10 Sekunden

mit 5 Sekunden Pause.

**TIPP:** Bitte übertreiben Sie es besonders bei den ersten Übungen nicht mit dem Tragen Ihres Körpergewichts. Die Übung wirkt schon deutlich, auch wenn Sie „nur“ 10 Kilogramm tragen. Wer es sich zutraut, darf auch weniger oder gar keine Pause machen.



### WIRKUNG BZW. DARUM IST DIESE ÜBUNG GUT

Das Stützen auf die Arme lässt Muskeln anspannen, die gleichzeitig die Gegenspielermuskeln entspannen. Diese befinden sich seitlich an der Hals-Schulter-Region. Der Grund für die Verspannungen in diesem Bereich ist meist eine schlechte Haltung der Wirbelsäule. Je krummer Sie sitzen, desto mehr verspannen die Muskeln. Ein angenehmer Nebeneffekt dieser Übung ist, dass Sie nun leichter Ihre gute Haltung einnehmen können, mit der Sie nun selbstbewusst zur nächsten Runde gehen können. Also auf zum nächsten Tisch und viel Spaß und Erfolg beim Spiel.