

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. 1: DIE WADE – DER ALLESKÖNNER!

Für diese Übung brauchen Sie den Stuhl, auf dem Sie gerade Ihre Runde gespielt haben.



### START DER PAUSENÜBUNG – AUSGANGSSTELLUNG:

Sie stehen vor der Stuhllehne und setzen ein Bein nach hinten. Die Zehenspitzen des hinteren Beines sind am Boden. Das Gewicht des Körpers ist auf dem vorderen Bein.



### DURCHFÜHRUNG

Nun wird die Ferse des hinteren Beins langsam zum Boden bewegt, das Gewicht bleibt auf dem vorderen Bein.

Es entsteht ein leicht spürbares Ziehen in der Wade. Sie verbleiben in dieser Position für ca. 30 – 45 Sekunden.

Dann wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Verbleiben Sie auch hier für ca. 30 – 45 Sekunden in der Position. Eine mehrfache Wiederholung der Pausenübung mit beiden Beinen ist möglich. Genießen Sie die Wärme und Entspannung, die sich nach der Übung in der Wade ausbilden kann. (nicht muss!)



### WIRKUNG BZW. DARUM IST DIESE ÜBUNG GUT

Eine entspanntere Wadenmuskulatur wirkt sich auf die Rückenmuskeln aus und sorgt im Rückenbereich für weniger Spannung ... weniger körperliche Spannung wirkt sich i.A. auf Denkvermögen und Konzentration positiv aus. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass Sie anschl. beim Tischwechsel auch größere Schritte mit weniger Kraft-Aufwand machen können. Also, auf zum nächsten Tisch und viel Spaß und Erfolg beim Spiel!