

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. 3: „ZAPPEL-DUMMY“

Für diese Übung brauchen Sie den Stuhl – auf dem Sie gerade sitzen und als Dummy das Spiel beobachten oder Ihre Runde gespielt haben. Ich nenne diese Übung „Zappel-Dummy“!



AUSGANGSSTELLUNG:

Sie sitzen „halb“ auf Ihrem Stuhl. Nur Ihr linkes Bein und die linke Hälfte des Gesäßes sind auf der Sitzfläche des Stuhles.

Das rechte Bein hängt nahezu senkrecht neben dem Stuhl. Das Knie ist angewinkelt und die Zehenspitze steht auf dem

Boden hinter dem Stuhl.



ENDSTELLUNG UND DURCHFÜHRUNG:

Für die Übung bewegen Sie nun Ihren rechten Fuß nochmal weiter nach hinten und strecken so Ihr rechtes Hüftgelenk. Es kann – muss aber nicht – ein leichtes, stets angenehmes Ziehen in der rechten Leiste entstehen. Genießen Sie dieses Gefühl für 30 – 45 Sekunden oder lassen Sie Ihr letztes Board nochmal Revue passieren. Danach ist die andere Seite dran.

TIPP: bedenken Sie bei dieser Übung, dass Sie Ihre Hüfte sanft in eine Position bringen, die vielleicht lange nicht mehr beübt wurde. Besonders ein etwas älterer und nicht mehr taufrischer Knorpel im Hüftgelenk könnte diese Bewegung nicht so ganz angenehm empfinden. Allerdings wissen Sie, dass Ihr Körper noch lange biologisch aktiv ist und sich an die Übungen anpassen kann.



WIRKUNG BZW. DARUM IST DIESE ÜBUNG GUT

Unsere Hüftgelenke hängen eng mit der unteren Wirbelsäule zusammen. Schlechte Beweglichkeit der Hüftgelenke belastet die Wirbelsäule mehr. Gut bewegliche Hüften schonen die Wirbelsäule. Verspannte Muskeln können auch die Beweglichkeit Ihrer Nerven einschränken. Also bleiben Sie, solange es möglich ist, beweglich oder werden es wieder. Ein angenehmer Nebeneffekt dieser Übung ist, dass Sie nun größere Schritte machen können, mit denen Sie nun selbstbewusst zur nächsten Runde schreiten können. Also auf zum nächsten Tisch und viel Spaß und Erfolg beim Spiel.