

BEWEGTE PAUSE MIT DANIEL 3

Hallo und herzlich willkommen zu deiner bewegten Pause. Ich bin Daniel und heute dein persönlicher Coach. Schön, dass du dabei bist. Also lass uns direkt starten.

Wir beginnen heute mit der Schulterpartie. Und zwar: Die erste Übung, die wir uns vornehmen, ist klassisches "Schulterkreisen". Und zwar kreisen wir mal mit beiden Schultern in einer großen Amplitude nach hinten. Wir mobilisieren beide Schultergelenke. Jawohl. Große Bewegungen. Gleiches Tempo. Sehr geschmeidig. Und dann nehmen wir kurz die Schultern Richtung Ohren und lassen dann die Schultern wieder fallen. Wir nehmen so ein bisschen jetzt die koordinative Komponente mit hinzu. Und zwar: Wir versuchen, mit der rechten Schulter nach vorne zu kreisen, während wir mit der linken Schulter nach hinten kreisen. Sieht dann in etwa so aus. Auch hier wichtig: große Amplitude, ganz, ganz geschmeidige Bewegungen. Wir wechseln die Richtungen, das heißt linke Schulter jetzt nach vorne, die rechte Schulter geht nach hinten. Und noch eine Wiederholung. Dann beide Schultern nach oben Richtung Ohren ziehen und wir lassen die Schultern wieder fallen. Jawohl. So, ein bisschen ausschütteln. Arme, Schultern locker machen. Wir nehmen diese Bewegungen und machen sie einfach etwas größer.

Das heißt, wir nehmen den Arm, der fast gestreckt ist - ich beginne mit dem rechten Arm - und wir kreisen den Arm. Wenn wir an der höchsten Stelle sind, drehen wir die Handfläche nach außen und dann haben wir immer eine Bewegung. Am höchsten Punkt drehen wir die Handfläche nach außen und kreisen mit dem Arm. Also, wir haben auch hier eine ganz, ganz schöne Schulterrotation. Wir bewegen unsere Schulter. Schön nach außen drehen. Ich habe jetzt hier meinen rechten Arm so ein bisschen aufgedreht. Die linke spürt ein bisschen nach und wir wechseln die Seite. Auch hier: linker Arm nach oben. Am höchsten Punkt dreht die Hand nach außen und wir kreisen mit dem linken Arm. Etwa in einem Tempo bleiben. Wir machen noch zwei Wiederholungen. Und dann Arme kurz ausschütteln. Dann haben wir so ein bisschen Mobilität im Schulterbereich geschaffen. Wir gehen über zur nächsten Übung.

Die nächste Übung, die wir durchführen möchten, ist eine "Seitenrotation". Das heißt, wir nehmen die Ellenbogen relativ nah an den Körper, haben einen Winkel von Ober- und Unterarm von 90 Grad und drehen dann die Arme seitlich nach außen. In dem Fall zeigen die Schulterblätter immer stärker Richtung Wirbelsäule. Die nähern sich der Wirbelsäule an und immer schön aufdrehen. Auch mal schauen: Geht es ein bisschen weiter nach hinten? Da werdet ihr merken, zwischen den Schulterblättern wird es ein Stück weit anstrengend. Das heißt, in dem Fall haben wir dann den Bereich der Muskulatur etwas stärker im Einsatz. Und beim nächsten Mal versuchen wir mal in der Endposition kurz zu halten. Schulterblätter noch mal aktiv Richtung Hosentasche schieben. Wir halten. Und dann leicht auflösen. Wir bleiben so grob in diesem Thema. In diesem Fall nehmen wir die Arme auf Schulterhöhe, die Unterarme dann im 90-Grad-Winkel zu den Oberarmen und lassen dann die Hände nach vorne unten fallen. Das heißt, auch hier mobilisieren wir viel den Bereich des Schultergürtels, Schultergelenk. Und schön die Hände nach hinten drücken, wenn es geht, so ein bisschen hinters Gesäß. Jawohl. Und wir machen noch zwei Wiederholungen. Und wenn wir die zweite haben, verharren wir in der Endposition kurz, halten die Position, lösen langsam auf und kurz ausschütteln.

Jetzt hatten wir, würde ich sagen, eher so ein bisschen langsamere Übungen. Die nächste ist etwas dynamischer, und zwar: Wir werden "Holzhacken". Und zwar: Wir fangen an, wir nehmen auch hier die Oberarme eng an den Körper, die Unterarme erst mal im 90-Grad-Winkel zu den Oberarmen. Und dann fangen wir an mit kleinen Auf- und Ab-Bewegungen. Wie beim Holzhacken, wer es vielleicht kennt. Und dann versuchen wir mal ein bisschen das Tempo zu steigern. Wir kriegen jetzt das Herz-Kreislauf-System mit ins Boot. Wer möchte, kann die Amplitude bisschen erhöhen, das heißt, größerer Ausschlag. Und wieder etwas kleiner werden. Und jetzt versuchen wir mal, wir sind zu weit weg von unserem Holzstück.

Wir schieben das Gesäß nach hinten weg, die Oberarme gehen in eine Streckung und wir hacken aber die ganze Zeit weiter. Jetzt werdet ihr merken, Schulterbereich sehr stark mit involviert. Wir hacken weiter und wir gehen aus der großen Bewegung wieder ganz leicht zurück in eine kleinere Bewegung. Und wir haben es fürs Erste. Wir schütteln kurz aus, wir machen eine zweite Runde. Zweite Runde: Wir fangen an, kleine Bewegungen. Wir hacken Holz. Wir schieben das Gesäß nach hinten weg, die Arme werden länger, das heißt, wir gehen in eine Streckung und wir hacken weiter Holz. Bauchmuskulatur anspannen, atmen, versuchen, dass man einen geraden Rücken hat. Blick geht Richtung Boden. Und wir hacken noch ein bisschen. Und wir gehen ganz langsam wieder zurück aus der großen in eine kleine Bewegung. Und dann haben wir es auch geschafft, kurz ausschütteln.

Die nächste Übung, nach einer eher dynamischen Übung, ist eine eher statische Übung. Und zwar werden wir "Superman" oder "Superwoman" probieren. Und zwar: Wir stellen uns hin. Standbein, in dem Fall mein linkes, leicht gebeugt und dann gehen wir über in den Flugmodus. Also, rechtes Bein abheben. Wir neigen uns nach vorne und nehmen auch mal das rechte System nach vorne. In dem Fall ist es der rechte Arm. Das Ganze machen wir jetzt gegengleich. Da dürft ihr mal testen: Wie fühlt es sich besser an? Wir fliegen immer noch, schauen unter uns an, was es da zu sehen gibt. Jetzt nehmen wir mal beide Arme mit nach vorne. Das halten wir kurz und dann gehen wir langsam zurück, stellen uns auf und wechseln das Bein. Auch hier rechtes Bein Standbein, linkes Bein geht nach hinten weg, dann linker Arm nach vorne. Das heißt, sowohl Arm als auch Bein der gleichen Seite sind ausgestreckt. Das halten wir, wir fliegen um die Welt. Wir nehmen, in dem Fall, den rechten Arm mit hinzu, halten das. Fliegen noch ein bisschen und gehen dann langsam zurück in unsere Ausgangsposition. Wir dürfen uns ein bisschen ausschütteln.

Wir sind auch schon am Ende unserer bewegten Pause angelangt. Ich habe euch noch eine Übung mitgebracht. Und zwar etwas hier zum Aufdehnen des Schultergürtels. Der war sehr, sehr stark heute in Anspruch genommen. Und zwar: Wir nehmen die Hände hinter den Rücken, falten diese, strecken dann die Arme durch, dann nehmen wir die Arme nach oben. Und jetzt werdet ihr vielleicht merken: Oh ja, hier im Schulter Gürtel fängt es schon etwas an zu ziehen. Es darf leicht ziehen, es soll nicht schmerzen! Und jetzt dürft ihr noch mal testen, ob ihr es hinbekommt euch nach vorne zu beugen. Gesäß geht raus, Knie sind leicht gebeugt, und dann die Arme nach oben Richtung Decke führen. Wir kriegen dann so einen leichten Zug im Bereich des Schultergürtels. Aber auch auf die Brustmuskulatur, die hiermit aufgedehnt wird. Das halten wir kurz, richten uns dann langsam wieder auf. Lösen diese Bewegung. Noch einmal zum Abschluss: Hände hinter dem Rücken falten, Arme gestreckt. Wir beugen uns direkt nach vornüber, nehmen die Arme über dem Kopf zusammen, führen sie Richtung Decke. Näher Richtung Kopf, halten diese Position. Spüren die Spannung so ein bisschen nach. Und gehen langsam aus dieser Position zurück.

Und dann haben wir es auch tatsächlich schon geschafft. Das war es mit deiner bewegten Pause. Schön, dass du dabei warst. Bis zum nächsten Mal. Bleib in Bewegung. Tschüss.