

BEWEGTE PAUSE MIT CHRISTINA 4

Hallo und herzlich willkommen zu deiner bewegten Pause. Ich bin Christina und heute dein persönlicher Coach. Schön, dass du mit dabei bist. Lass uns auch gar keine Zeit verlieren und direkt durchstarten. Viel Spaß!

Wir wollen unseren Oberkörper ein bisschen aufwärmen und machen dazu eine Rotationsbewegung. Hebe einmal die Arme an, lass die Mittelfinger vor der Brust berühren und drehe deinen Oberkörper zur rechten Seite und zur linken Seite. Nimm auch schön deinen Kopf mit, Blick geht zur Wand und rotiere um deine eigene Achse. Arme bleiben schön aufrecht. Jawohl. Noch einmal pro Seite. Sehr schön. Schüttel die Arme einmal aus, hebe sie noch mal an im 90-Grad-Winkel. Und auch jetzt neue Runde. Wir rotieren um die eigene Achse. Der Kopf geht mit. Der Blick geht zur Wand. Vielleicht kommst du jetzt auch schon ein bisschen weiter nach hinten Richtung Wand. Schön in die Rotation hinein. Noch einmal pro Seite. Und Pause. Jawohl.

Weiter geht es mit der Übung "V-W-T-U". Das heißt, wir formen jetzt mit unseren Armen die Buchstaben "V-W-T-U" aus dem Alphabet. Mach gerne direkt mit. Beuge leicht in den Knien. Strecke die Arme über den Kopf. Die Daumen zeigen hinten zur Wand. Und du formst ein "V". Schön lang machen in den Armen. Halte die Spannung. Ziehe jetzt die Arme runter. Direkt in das "W". Das heißt, mit deinen Ellbogen ziehst du auch hinter den Körper. Du versuchst, die Schulterblätter zusammenzuziehen. Genau. Halte auch hier kurz. Weiter gehen wir in das "T". Die Handflächen zeigen nach oben. Daumen weiterhin nach hinten. Strecke die Arme zur Seite aus. Jawohl. Sehr gut. Und nun klappen wir die Unterarme hoch zum "U". Und auch hier wieder schön die Spannung halten. Sehr gut.

Und wir machen noch eine Runde. Wir gehen wieder hoch ins "V". Das Ganze jetzt ein bisschen dynamischer. Runter ins "W", wieder ins "T" und klappen hoch ins "U". Und noch einmal: "V", "W", "T" und "U". Und ein letztes Mal: "V", "W", "T" und "U". Kurze Pause. Schüttel dich gerne einmal aus, lasse die Arme einmal nach unten fallen und wieder hoch. Das Ganze machen wir noch eine Runde. Wir strecken die Arme wieder über den Kopf. Daumen zeigen zur Wand. Knie sind leicht gebeugt. Mach dich lang. Und schön die Spannung halten. Mach dich lang im Oberkörper. Von dem "V" gehen wir runter in das "W". Versuche auch hier wieder die Ellbogen nach hinten zu ziehen. Daumen schauen weiterhin zu Wand, ziehe die Schulterblätter zusammen und halte die Spannung. Und weiter geht es mit dem "T". Mache die Arme schön lang. Strecke sie aus. Deine Schultern und dein Rücken dürfen ruhig ein bisschen brennen. Halte die Spannung und klappe nun hoch in das "U". Und wir halten auch kurz das "U" und gehen wieder hoch. "V", "W", "T", "U". "V", "W", "T", "U". Und ein letztes Mal: "V", "W", "T" und "U". Sehr gut.

Weiter geht es mit einer Übung für unsere Brust. Die wollen wir nun ein bisschen stärken. Mit der "Brustpresse". Das heißt, du gehst mit den Handflächen aneinander vor der Brust, die Ellbogen sind schön aufrecht. Und nun drückst du zum einen die Handflächen vor der Brust feste zusammen und versuchst gleichzeitig auch deine Schulterblätter zusammenzuziehen. So baust du eine Spannung im ganzen Oberkörper auf. Schön feste aneinander pressen, weiteratmen und schön auch gleichzeitig versuchen, die Schulterblätter zusammenzuziehen. Jawohl. Deine Arme dürfen ruhig ein bisschen zittern. Halte die Spannung. Versuch ruhig weiterzuatmen. Knie sind leicht gebeugt. Und wir pressen, pressen, pressen, pressen, pressen, halten, halten, halten. Nach fünf, vier, drei, zwei, eins. Kurze Pause. Schüttel dich einmal aus. Du kennst es jetzt schon, wir machen das Ganze noch ein zweites Mal. Wir gehen mit den Handflächen vor der Brust aneinander, stellen die Ellbogen auf, pressen jetzt die Hände fest zusammen. Knie sind leicht gebeugt und versuchen gleichzeitig auch die Schulterblätter zusammenzuziehen. Und wir halten diese Spannung und drücken, drücken, drücken, pressen, pressen,

pressen. Auch hier: Spüre richtig, wie deine Muskeln arbeiten. Sehr gut. Und wir halten das Ganze noch fünf, vier, drei, zwei, eins - und Pause. Super. Schüttel dich wieder einmal aus, schüttel auch gerne mal die Beine aus. Dann kommt auch hier wieder ein bisschen mehr Blut an. Sehr gut.

Als nächstes wollen wir wieder etwas für unsere Schultern machen. Und zwar rotieren wir die Schultern nun nach außen. Du stellst dich wieder hüftbreit hin. Winkelst einmal die Arme an, ich zeige es dir am besten ein bisschen von der Seite, so dass deine Ellbogen weiterhin am Körper bleiben und nun rotierst du nur deine Unterarme nach außen. So weit wie möglich. Und kommst wieder zurück und gehst wieder auf. Knie sind leicht gebeugt. Rotiere nur aus der Schulter heraus, die Ellbogen bleiben stets am Körper. Auf und zu. Auf und zu. Sehr gut. Das Ganze machen wir noch fünf Mal. Drei, zwei, und eins. Sehr gut. Einmal ausschütteln. Dann machen wir das Ganze auch noch aus dieser Position heraus. Wir rotieren einmal nach hinten, also klappe die Arme quasi von unten nach oben und wieder runter. Bleib schön aufrecht, die Knie darfst du wieder leicht beugen. Wir gehen auf und wieder zu. Auf und zu. So bleibt deine Schulter schön mobil. Sehr gut. Auch hier wieder noch fünf Mal. Noch drei. Ein letztes Mal. Und Pause. Schüttel dich einmal schön aus. Schüttel dich auch noch mal nach unten.

Denn auch die nächste Übung ist noch mal eine für unseren Oberkörper. Und zwar machen wir "Reverse Flys". Auch in zwei verschiedene Varianten. Einmal wollen wir ein bisschen mehr die hintere Schulter ansprechen, beim anderen Durchgang mehr den oberen Rücken. Und zwar - Ausgangsposition: Du neigst nun den Oberkörper leicht nach vorne, Knie sind leicht gebeugt, streckst die Arme nun seitlich aus und versuchst nun die Arme wie in einer Flugbewegung nach hinten zu nehmen und vorne wieder zusammen. Die Ellbogen sind nicht gebeugt, sondern fast durchgestreckt und du machst einen äußeren Kreis nach oben und gehst wieder in der Mitte zusammen. Auf und zu. Und merk richtig, wie deine Schulter hier arbeiten muss. Eine kreisende Bewegung, nach außen oben, auf und zu. Bleib stabil. Wir machen auch hier noch fünf, vier, drei, zwei, und eins. Sehr gut. Schüttel dich einmal aus. Auch hier eine zweite Runde.

Jetzt wollen wir aber eben mehr unseren oberen Rücken, also die Muskulatur zwischen den Schulterblättern, ansprechen und auch den Nacken. Das heißt, diesmal beugen wir die Ellbogen, neige dich wieder ein bisschen nach vorne. Das heißt, du winkelst nun die Ellbogen an und gehst wieder nach oben und versuchst nun aktiv die Schulterblätter zusammenzuziehen und gehst vor dem Körper wieder zusammen. Auf und zu. Und versuche so richtig, als würdest du einen Stift zwischen den Schulterblättern einklemmen wollen, diese anzunähern und gehe vor der Brust zusammen. Sehr gut. Noch fünf, vier, drei, zwei, ein letztes Mal. Und ausschütteln. Damit hast es auch schon fast geschafft.

Zum Abschluss deiner bewegten Pause wollen wir uns noch ein bisschen dehnen, um diese entspannt ausklingen zu lassen. Und zwar dehnen wir unsere Nackenmuskulatur. Dazu gehst du einmal mit deiner rechten Hand auf die linke Seite von deinem Kopf, mit deiner linken Hand bildest du quasi ein Gegengewicht und ziehst nun deinen Kopf auf die rechte Seite. Die Beine dürfen wieder - oder die Knie - dürfen wieder leicht gebeugt sein. Deine linke Hand bildet ein Gegengewicht und du ziehst, ziehst, ziehst. Aber nur so, wie es dir noch angenehm ist. Nicht über die Schmerzgrenze hinaus. Schön, um den seitlichen Nacken hier zu dehnen. Atme tief ein und aus. Und merke, wie sich die Spannung in deinem Nacken löst. Wir halten das noch kurz. Und lösen wieder.

Das Ganze machen wir natürlich auf die andere Seite. Nimm deine linke Hand, greife auf die rechte Seite vom Kopf. Deine rechte Hand bildet nun das Gegengewicht und du ziehst den Kopf auf die linke Seite. Die rechte Hand drückt Richtung Boden. Merke auch hier, wie sich die Spannung langsam löst. Atme tief ein und aus. Wir halten das Ganze noch ein bisschen. Und lösen auch hier wieder. Und als letztes wollen wir auch die hintere Seite unseres Nackens dehnen. Dazu greifst du nun mit beiden Händen hinter den Kopf- du kannst sie auch verschränken - und lässt diesen locker nach vorne fallen. Deine Ellbogen werden schwer, du sinkst mit dem Kopf in Richtung Boden und dehnt so, nur mit deinem eigenen

Gewicht, die Rückseite deines Nackens. Ziehe den Kopf nach unten. Aber auch hier wieder nicht über die Schmerzgrenze hinaus. Ganz locker. Und atme tief ein und aus. Und auch hier halten wir die Dehnposition noch ein paar Atemzüge. Atme noch mal tief ein und aus. Und komm langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Das war's auch schon.

Ich danke dir fürs Mitmachen, also bleib dran und bis zum nächsten Mal.