

BEWEGTE PAUSE MIT TOBI 2

Hallo und herzlich willkommen zu deiner bewegten Pause. Schön, dass du heute dabei bist. Ich bin Tobi und heute dein persönlicher Coach. Lass uns keine Zeit verlieren und direkt mit der ersten Übung anfangen.

Funktioniert relativ einfach, du stellst dich über schulterbreit hin und wechselst im Prinzip - wir nennen das "side by side" - von links nach rechts. Damit das Ganze nicht so steif aussieht, kannst du die Arme gerne mit nach vorne nehmen. Also einfach ein kleines bisschen aufwärmen. Sozusagen ein kleines Erwärmungsprogramm für deine Muskulatur, die Beinmuskulatur und den Oberkörper. Deshalb nehmen wir die Arme auch mal ein bisschen schwungvoller mit. Von rechts nach links einfach das Gewicht verlagern. Ganz einfache Geschichte. Kann auch mal ein kleines bisschen tiefer gehen. In der Mittelbewegung. Genau. Einfach von links nach rechts, bisschen vielleicht mal das Tempo erhöhen. Arme vorne zusammen. Und was man schön machen kann ist jetzt gleich - wirst es bei mir auch sehen - einen sogenannten "Leg Curl". Also wir ziehen das Bein an und dafür geht dann nur ein Arm nach vorne. Also wir bleiben mehr oder weniger mit dem Bein auf der Stelle und du ziehst ein Bein einfach an, also beugst ein bisschen im Kniegelenk. Noch fünf, sechs pro Seite. Dass wir so ein kleines bisschen unser Herz- Kreislauf- System auf die folgenden Übungen vorbereiten, die jetzt als nächstes kommen. Wir bleiben noch mal beim "side by side". Also Arme noch mal vorne zusammen. Kannst du ein bisschen langsamer wieder, leicht runterkommen sozusagen. Einfach von links nach rechts. Ein kleines Mini-Erwärmungsprogramm sozusagen. Okay, super, dann kommst du einmal wieder in die Mitte, kannst gerne die Beine bisschen ausschütteln, Arme auch, wenn du magst.

Und wir machen weiter mit einem Klassiker, aber leicht abgewandelt, leichte Variante. Und zwar starten wir jetzt als nächste Übung mit einer "Kniebeuge". Hast du mit Sicherheit schon mal gesehen, vielleicht auch schon mal gemacht. Also du stellst dich ungefähr schulterbreit hin, Fußspitzen zeigen etwas nach außen. Also die Fußspitzen sind leicht geöffnet und dann gehst du von der Bewegung her so hin, als ob du dich quasi auf einen Stuhl setzen würdest. Denk noch mal dran, den Core, also deinen Rumpf ein bisschen anzuspannen, also den Bauchnabel einzuziehen. Sprich, wir gehen runter in die Kniebeuge und beim Hochkommen heben wir ein Bein an und gehen direkt langsam wieder runter. Ich versuche das mal langsam vorzumachen. Das heißt, ein Bein kickt immer so ein bisschen nach hinten raus, ein bisschen Gesäßspannung, wieder runter und wieder hoch. Und das Ganze jetzt mal ein bisschen dynamischer. Wenn du möchtest, musst du nicht so tief gehen wie ich. Du kannst doch erst mal eine halbe Kniebeuge machen und die Beine leicht anheben. Also da gibt es viele Varianten, viele Möglichkeiten. Die volle Bewegung sieht dann so aus, dass du wirklich tief gehst, das Bein hinten rausziehst. Du siehst, ich nehme die Hände immer mit nach vorne bzw. die Arme mit nach vorne. Kann man so ein bisschen das Gleichgewicht halten. Bein hinten rausziehen und wirklich das Gesäß hinten mal aktivanspannen, wenn du das Bein nach hinten raus kickst. Drei, vier Wiederholungen noch, dann hast es geschafft. Die letzten drei. Noch zwei. Und die letzte, sehr gut. Kurze Pause. Also auch hier gerne noch mal die Beine ausschütteln. Dass wir so ein bisschen wieder runterkommen, die Atmung beruhigen vor der nächsten Übung, die da heißt: "Palme".

Und das ist ein klassischer "Ausfallschritt". Und zwar machen wir das als Variante, das heißt, wir gehen direkt in einen Wechsel rein. Ich zeige dir einmal, was ich damit meine. Im Prinzip einen Ausfallschritt nach vorne, dann gehen wir runter. Das rechte Bein in dem Fall Richtung Boden. Du gehst zurück und machst direkt weiter mit der nächsten Seite. Nach vorne, zurück. Kurz einmal wieder sicher stehen und die andere Seite. Hände einfach links und rechts vom Oberkörper hängen lassen. Kurze Pause und wieder

zurück. Du kannst die Arme auch mit nach vorne nehmen. Es spielt keine Rolle, wie du es machst. Einfach so, wie du dich wohlfühlst. Ich nehme die auch gerne mit nach vorne, um so ein bisschen Stabilität zu haben. Bauchnabel bisschen einziehen, Grundspannung kann nie schaden. Vorne kurze Pause, wieder zurück zur Mitte und dann versuchen wir das Ganze ein bisschen zügiger zu machen. Also ein bisschen dynamischer einfach. Hinten trotzdem sicher stehen, die Mitte finden, wieder vor und wieder zurück. Okay, vier, fünf Wiederholungen schaffst du noch. Pro Seite natürlich. Okay. Noch jede Seite einmal, dann hast es geschafft und die Linke auch noch mal runter und zurück in die Mitte. Jetzt hast du dir eine kleine Pause natürlich verdient.

Ich zeige dir schon mal, wie die nächste Übung funktioniert. Du kannst sie dir die angucken, noch ein kleines bisschen Pause machen und dann steigst du gerne direkt mit ein. Beinmuskulatur hat mal ein bisschen Pause jetzt, keine Angst. Und zwar machen wir als nächstes eine sogenannte "Brustpresse", indem wir die Brustmuskulatur mal so ein bisschen mit reinnehmen. Und zwar einfach die Hände gegeneinander pressen. Wichtig: Ellenbogen gehen so ein bisschen nach außen raus und du drückst jetzt aktiv die Hände zusammen. Keine 100 Prozent, nicht mit voller Power, aber so 60, 70 Prozent dürfen es schon sein, dass du hier ein bisschen Druck aufbaust und wir ein bisschen die Brustmuskulatur beanspruchen. Einfach nur statisch halten. Und jetzt drückst du mal ein bisschen fester und gehst mal von 60, 70 auf 80 oder 90 Prozent. Hältst das Ganze mal. Tief ein- und ausatmen nicht vergessen. Und versuche mal mit ...mindestens 90 Prozent sollten es jetzt sein. Feste drücken. Die Handflächen gegeneinander, Spannung auf der Brustmuskulatur aufbauen und langsam aus der Bewegung rausgehen. Kurz die Arme ausschütteln. Wir machen noch einen zweiten Durchgang und da kommt jetzt ein kleines bisschen Dynamik mit in die Übung rein. Also nochmal die Hände gegeneinander pressen, Ellenbogen zeigen nach oben. Und du drückst noch mal aktiv mit 60, 70 Prozent die Handflächen gegeneinander und wir rotieren jetzt mal ein kleines bisschen mit dem Oberkörper nach rechts. Kommen zurück zur Mitte und du rotierst nach links. Wichtig ist, dass der Druck hier in der Mitte aufrechterhalten bleibt. Also Handflächen weiter gegeneinander drücken mit einer kleinen Rotationsbewegung. Das heißt, wir stärken mit der Übung die Brustmuskulatur und gleichzeitig mobilisieren wir auch hier wieder ein bisschen unsere Lendenwirbelsäule von rechts in die Mitte nach links. Und du versuchst jetzt mal, den Druck hier ein bisschen zu erhöhen und vor allem mal eine dynamische Rotationsbewegung zu machen, also nicht mehr in der Mitte anzuhalten. Dein Blick folgt immer deiner Hand. Sehr gut. Drei, vier Mal noch pro Seite, dann hast du es geschafft. Okay, in die Mitte kommen, locker machen und auch hier einmal Arme ausschütteln. Drückt manchmal so ein bisschen auf den Handgelenken, ist aber kein Problem, da kann dein Körper mit umgehen.

Dann sind wir schon bei der letzten Übung angekommen und da gucken wir, dass wir uns wieder ein bisschen runterfahren und du noch mal auf deine Atmung achtest und wir nichts zu Anstrengendes mehr machen. Dafür stellst du dich einfach ungefähr hüftbreit hin, kannst gerne die Augen schließen, wenn du möchtest, und dir einfach mal vorstellen, du wärst ein kleines Bäumchen oder ein "Baum im Wind" und bewegst einfach mal dich ein bisschen nach vorne und nach hinten. Also ganz leichte Gewichtsverlagerung. Dabei tief ein- und ausatmen. Kannst das gerne auch mit offenen Augen machen, das ist dir überlassen. Also einfach nur nach vorne und nach hinten bewegen. Ganz leicht das Gewicht verlagern, eben wie ein "Baum im Wind". Du kannst natürlich auch nach links und nach rechts gehen, sicher auch einfach mal ein bisschen Gewichtsverlagerung. Und dann mal alles zusammen. Fühle dich frei, das so zu machen wie du möchtest. Nach vorne, nach hinten, Rotation reinbringen. Ganz entspannt, wie du willst. Wichtig: Auf die Atmung achten, tief ein- und ausatmen. Okay, dann such einmallangsam die Mitte, pendel dich einmal in der Mitte ein. Atme noch einmal oder zweimal tief ein und aus. Super.

Perfekt. Dann danke ich dir fürs Mitmachen. Bleib auf jeden Fall dran. Ich freue mich, wenn du das nächste Mal auch wieder dabei bist. Danke und tschüss.