

Fitness am Morgen – Energiegeladen in den Tag starten

Für das Morgengymnastik-Programm brauchst du keine Geräte und nur 10 bis 15 Minuten deiner Zeit. Wir starten gemütlich mit Gymnastik im Bett! Auf gehts!

1. Richtig strecken – Gymnastik im Bett!

- Setze dich aufrecht auf die Bettkante. Dein Rücken ist gerade, die Beine haben Bodenkontakt.
- Ziehe deinen rechten Arm und die Flanke Richtung Decke hoch. Halte das für ein paar Sekunden.
- Wechsle anschließend die Seite.
- Wiederhole das Ganze acht Mal.

2. Der Blick zur Seite – Zeit aufzustehen!

- Stelle dich auf hüftbreit auf den Boden.
- Drehe deinen Kopf langsam nach rechts, ohne deine Schultern dabei zu bewegen.
- Und jetzt zur anderen Seite.
- Auch hier machst du 8 Wiederholungen pro Seite.

3. Der gesunde Rücken – mach dich locker!

a. Der Sonnengruß für Verschlafene:

- Stelle dich breitbeinig hin, sodass du bequem und solide stehst.
- Strecke die Arme zur Seite. Mache dich lang.
- Führe deinen rechten Arm über den Kopf zur linken Seite, sodass der Oberarm über dem Ohr liegt. Dabei neigt sich dein Oberkörper zur linken Seite, die rechte Flanke wird lang. Halte die Bewegung für einige Sekunden.
- Komme zurück zur Mitte und wiederhole das Gleiche für die andere Seite.
- Finde dich danach wieder in einer aufrechten Position ein. Dabei stehst du weiterhin hüftbreit und stabil.
- Führe nun deine rechte Hand diagonal zum Fußgelenk des linken Beines. Dabei wird der Oberkörper nach unten gerichtet. Halte diese Position wiederum für einige Sekunden.
- Komme zurück nach oben und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Tipp: Wiederhole den Ablauf ein paar Mal, sodass sich dein Rücken lockern kann. Die Beine bleiben dabei immer getreckt.

b. Der Katzenbuckel:

- Gehe in den Vierfüßlerstand: Die Beine und Arme sind dabei ca. hüft- bzw. schulterbreit.
- Mache deinen Rücken rund, der Kopf kommt dabei leicht mit, d.h. zur Brust gezogen.
- Beim Einatmen machst du deinen Rücken wieder lang und kommst in ein leichtes Hohlkreuz.
- Wiederhole das Ganze 8 Mal.

Und fertig! So schnell und einfach kann es gehen. Jetzt kann der Tag entspannt beginnen!