

FIT UND XUND #73

STRECK DICH FIT!

Je nach körperlicher Tätigkeit am Vortag und vor allem nach wenig Schlaf fühlt man sich nach dem Aufwachen steif und «alt». Das ist der richtige Moment, um mit ein paar Übungen den Körper geschmeidig zu machen und sich auf den Tag vorzubereiten.



3. Kniend von Katzenbuckel (Kinn auf Brust) in ein Hohlkreuz wechseln.

1. Sich im Bett auf dem Rücken liegend mit ausgestreckten Armen lang machen (von den Fingerspitzen bis zu den Zehen), indem abwechselnd der rechte und der linke Arm Richtung Kopfende des Bettes gezogen wird.

2. Hände und Füße in beide Richtungen kreisen.



4. Auf den Fersen sitzen – wem das zu viel Dehnung in den Oberschenkeln ist, kann ein Kissen zwischen Po und Unterschenkel legen. Wer gerne mehr Dehnung hat, neigt sich rückwärts.



5. Auf dem Bettrand sitzend den Kopf locker in alle Richtungen kreisen.

6. Den Arm zum Ohr nehmen und sich seitwärts neigen. Intensiver wird es, wenn die Hand weit ausgestreckt wird.



7. Die Beine übereinanderlegen, sodass das Fußgelenk in der Nähe des anderen Knies ist. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen.



8. Hüftbreit mit durchgestreckten Beinen stehend, sich mit rundem Rücken nach vorne neigen und auf dem Bett abstützen. Intensiver wird es, je tiefer der Oberkörper gesenkt wird. Zum Aufrichten leicht in die Knie gehen.

Morgenmuffel? Mit diesen 5 bis 10 Minuten für sich selber kann die Morgenroutine zum Positiven verändert werden. Probieren Sie es aus!

Gaby Bächtold,
Trainerin
Bewegung &
Gesundheit
ABC Fitness,
Rheinau

