



## Thema: Morgenprogramm

### Fakten:

- Viele Beschwerden sind morgens “gefühlt” schlimmer
- Morgens fühlt man sich oft steif und immobil
- Typischer Satz: “Nach den ersten Metern geht es besser”

### Übungs routinen:

- Übungen durchführen bis man sich beweglicher fühlt
- Morgens vor dem Aufstehen durchführen
- Langsame und bewusste Bewegungen
- ASTE: Ausgangsstellung
- ESTE: Endstellung

# Mobilisation



“Beine rausschieben”

- ASTE: Rückenlage, Beine ausgestreckt
- ESTE: Rückenlage, ein Bein wird abwechselnd nach unten Richtung Fußende des Bettes herausgeschoben

“Beckenkippung”

- ASTE: Rückenlage, Beine angestellt
- ESTE: aus ASTE das Becken versuchen so weit es geht nach hinten und vorne zu kippen

“Katzenbuckel”

- ASTE: Vierfüßlerstand
- ESTE: aus dem Vierfüßlerstand die Wirbelsäule so weit es geht beugen, danach so weit es geht durchhängen lassen

# Kräftigung / Aktivierung

“Bauchkapsel”

- ASTE: Rückenlage, Beine angestellt
- ESTE: aus ASTE den Bauchnabel einziehen und die Lendenwirbelsäule in die Unterlage drücken

“Brücke”

- ASTE: Rückenlage, Beine angestellt
- ESTE: aus ASTE das Becken anheben, sodass die Hüfte gestreckt wird

“Plank”

- ASTE: Bauchlage, die Unterarme aufgestützt, die Füße aufgestellt
- ESTE: der Körper wird angehoben, sodass nur noch die Unterarme und die Füße Kontakt zur Unterlage haben (Ja, das ist anstrengend 😊)