

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”

Übungsroutinen:

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

bewegt.

Always moving forward

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 durchängen 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 🙂)

bewegt.
Always moving forward