

Übungen zum Beginn aller guten Tage!

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung!

Zusammengestellt von Karin G. Mertel und Adelheid Wagemann

Die „Guten Morgen“ Übung im Bett

Weitere ÜBUNGEN -
EXTRA Datei
HIEReinfach klicken



- Sie recken, strecken sich und atmen tief ein

Nach einer langen Nachtruhe wird sanfte Dehnung, Kräftigung und Bewegung zu einer wahren Wohltat für den gesamten Organismus.



Versorgen Sie noch vor dem Aufstehen Ihre Blutgefäße mit Sauerstoff und bringen Sie Ihre Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Kreislauf langsam in Schwung.



- **Dehnung für den Rücken und Gesäß**

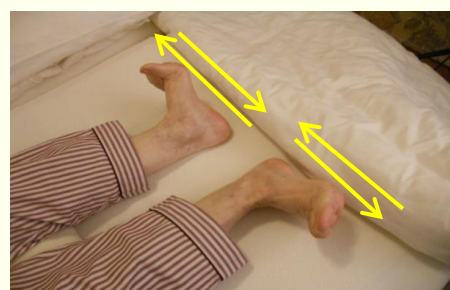
- Sie ziehen beide Knie mit den Händen fest an den Oberkörper heran
- den Kopf abheben
- wiegen Sie sich sanft nach rechts und links
- Sie halten diese Übung ca. 7 – 12 Sek. lang

Wiederholung: ca.3 bis 6 mal



- **Dehnung der hinteren Wadenmuskulatur**
- **Mobilisierung der Fußgelenke und Venen**

- Ziehen Sie die Zehen kräftig zum Knie hin und strecken Sie die Zehen wieder aus
- Führen Sie diese Übung mehrfach wie aus
- Führen Sie diese Übung mit beiden Füßen **gleichzeitig** und **dann wechselseitig** aus



- Drehen Sie zwischendurch die Fußgelenke im Kreis oder hin und her

Wiederholung: 10-15 mal je Fuß und Richtung



Die „Guten Morgen“ Übung im Bett



Mobilisation Beine + Hüfte Streckung der seitlichen Muskulatur durch Luft-Radeln

- Sie bringen die Beine in Stufenbetthaltung und beginnen langsam – dann schneller mit den Beinen zu radeln
- heben Sie dabei den Kopf etwas an
- falten Sie die Hände und strecken die Arme nach oben
- Sie radeln etwa 10 – 20 Sek. lang
- Wiederholung: 3 – 4 mal



Dehnung der hinteren Waden-, Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur Kräftigung der Oberarmmuskulatur



- Strecken Sie die Beine gerade nach oben aus
 - beide Knie so gut wie möglich durchdrücken
 - ziehen Sie nun sanft die gestreckten Beine mit beiden Händen an den Oberkörper heran
 - Bitte nicht wippen!
- Halten Sie halten die Position ca. 6-12 Sek. Lang

Für Fortgeschrittene:

- legen Sie einen Langschal od. Gymnastikband unter beide Fußsohlen und ziehen dann beide Beine sanft an den Oberkörper heran

Sollte das Bett zu weich sein dann:

- legen Sie eine kleine Erhöhung unter das Gesäß, das verstärkt die Dehnung des Rückens

Pause: Sie winkeln beide Beine zur Stufenbetthaltung ab und bleiben in dieser Position einige Sekunden

Wiederholung: 3 – 6 mal

Sie halten die Dehnung ca. 6-12 Sek. lang



Die „Guten Morgen“ Übung im Bett

Dehnung der hinteren Oberschenkel - und Gesäßmuskulatur



• **Achtung bei Hüftproblemen – nicht durchführen !!!**

- Sie winkeln beide Beine nacheinander an und stellen sie auf.
- Eine Ferse des anderen Beines legen Sie auf das Knie des stehenden Beines.
- Sie halten die Stellung ca. 3 – 10 Sek. lang
- **Wiederholung: ca. 2- 3 mal je Seite im Wechsel**

Für Fortgeschrittene



- Ausgangstellung wie oben
- Das stehende Bein wird in **Stufenbetthaltung** gebracht und mit aufliegender Ferse sanft an den Oberkörper herangezogen.

Für Fortgeschrittene



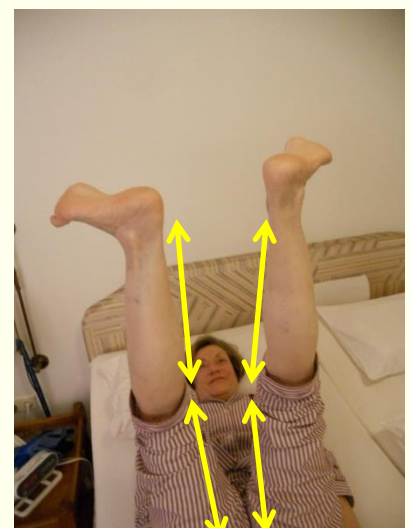
- Ausgangstellung wie oben
- Das stehende Bein wird **ganz ausgestreckt** und mit aufliegender Ferse sanft an den Oberkörper herangezogen.

Dehnung der Inneren + Äußeren Waden- und Oberschenkelmuskulatur



- Ausgangstellung wie oben
- Beide Beine werden **ganz ausgestreckt**
- Dann drehen Sie die Fußspitzen **kräftig nach innen**
- Dann drehen Sie die Fußspitzen **kräftig nach außen**

ca.4-6 Sek. halten
Wiederholung: ca. 2- 3 mal je Seite im Wechsel



Guten Morgen Übungen im Bett Für Fortgeschrittene

Kräftigung der Oberarme. Fuß Handgelenke

Zusätzlich :

**Dehnung der hinteren Waden-,
Oberschenkel-, Gesäß- und
Rückenmuskulatur**

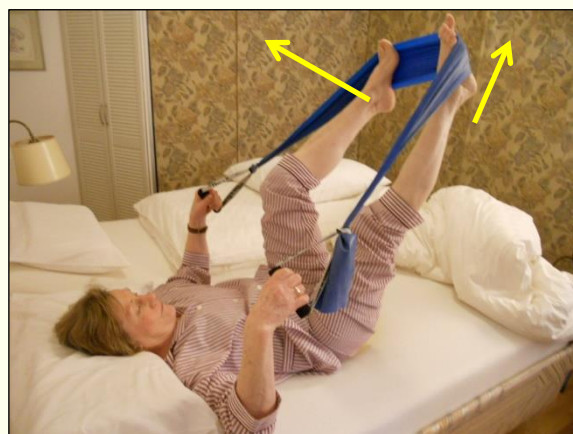


- legen Sie einen Langschal od. Gymnastikband unter beide Fußsohlen
- greifen Sie fest die Enden des Bandes und ziehen beide möglichst ausgesteckten Beine sanft an den Oberkörper heran
- die Hände führen Sie so weit wie möglich über den Kopf hinaus
- Diese Spannung ca. 3-6 Sek. Halten
Bitte nicht wippen !
- legen Sie eine kleine Erhöhung unter das Gesäß - das verstärkt die Dehnung des Rückens
- heben Sie den Kopf leicht an

Pause: Sie winkeln beide Beine ab und bleiben in dieser Position ohne Spannung und Bewegung in der Entspannungs-Haltung

Wiederholung: 3 – 6 mal

Kräftigung und Mobilisation der Fußgelenke und Zehen



- Sie legen das Band um den Vorderfuß und Zehensitzen
- Sie greifen mit den Händen beide Bandenden
- gegen die Spannung strecken Sie beide Beine nach oben aus
- und ziehen mit den Händen die Beine sanft an den Oberkörper heran
- nun ziehen Sie im Wechsel die **Zehen und Füße** kräftig aber langsam nach vorne und zurück

Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur

- ziehen Sie beide Beine mit einem Band sanft nach oben
- ein Bein strecken Sie lang aus
- das andere Bein winkeln Sie an und dehnen mit dem Fuß das Band im sanft zur Seite

Seitenwechsel nicht vergessen !

Beide Übungen Wiederholung: 3 – 6 mal



Der Beginn eines guten Tages – Bringen Sie Ihren Körper in Schwung! Ab ins Bad - die Zahnputz-Übung

Mit beiden Übungen werden Sie sehr viel zu Ihrer Stand- und Balancesicherheit beitragen. Voraussetzung ist, dass diese Übungen täglich durchgeführt werden.

Übrigens: wenn Sie durch Ihre Wohnung gehen, dann sollten Sie diese Wege möglichst oft auf Zehenspitzen – und Fersengang zurücklegen.
Damit trainieren Sie bereits Ihre Fußmuskulatur, während Sie Ihre Hausarbeit verrichten.
Tragen Sie dabei möglichst flache und feste Schuhe ohne Keilabsätze. (keine Hauspantoffeln)



- Sie gehen auf **Zehenspitzen** ins Badezimmer
Das stärkt die Fuß- und Wadenmuskulatur
- Den Rückweg vom Badezimmer zum Ankleiden gehen Sie auf den **Fersen** - das versteht sich von selbst
- Sie haben einen lockeren Gang, indem Sie die Knie wie ganz selbstverständlich während des Zehen – und Fersenganges natürlich bewegen.

Wählen Sie für die Übungen einen weichen Untergrund und führen Sie diese, wenn möglich, ohne Schuhe durch

Ausgangsposition für alle drei Übungen

- Sie stehen in leichter Schrittstellung vor dem Waschbecken



- Im Zehenstand wippen Sie mit **beiden Füßen gleichzeitig oder wechselseitig** auf + ab



- Üben Sie den Fersenstand mit beiden Füßen
- abwechselnd auf Fersen und Zehen in den Knien leicht wippen



- Ziehen Sie die Zehen fest nach oben
- dann nach unten und greifen Sie mit den Zehen ein Handtuch