

GOOD MORNING WORKOUT

Mit diesem kurzen, aber sehr effektiven Stretching Workout, erweckst Du Deinen Körper, Geist und Seele und startest perfekt in Deinen Tag . Viel Spaß dabei.

Deine Dominique

Good Morning Workout

Material: Gymnastikmatte

Vorwärtsbeuge

Zielmuskel: Rücken, Dehnung Oberschenkelrückseite

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Stelle Dich in die stabile Position, Füße fest auf dem Boden, hüftbreiter Stand.
- Hebe nun die Arme gerade nach oben und atme tief durch die Nase ein.
- Lasse Dich nun langsam nach vorne fallen, ausatmen, bis die Finger fast oder ganz den Boden berühren.
- Lass Dich einen Moment locker hängen, damit sich der Lendenwirbelbereich entspannt. Zähle bis 5.
- Komme nun langsam, Wirbel für Wirbel, wieder in die Ausgangsposition zurück.
- 3 Durchgänge

Erklärung:

- Achte bei dieser Stellung darauf, primär aus dem Hüftgelenk zu beugen.
- Die Wirbelsäule, insbesondere im Lendenbereich, sollte möglichst gerade gehalten und aktiv gestreckt werden, um die Bandscheiben zu schonen.
- -> Je weiter Du in die Vorwärtsbeuge kommst, desto stärker ist die Wirkung in zweierlei Hinsicht:
 1. Die Bauchorgane werden im Rhythmus der Atmung komprimiert und wieder entspannt. Dadurch erklärt sich die belebenden Wirkungen auf die verschiedensten Funktionen, die von diesen Organen abhängen;
 2. Die Dehnung der Rückenmarksnerven hat positive Auswirkungen auf Dein Nerven- und Energiesystem. Zusätzlich wirken sich diese Übung auch psychisch / seelisch sehr wohltuend aus, da sie länger und entspannter gehalten werden kann

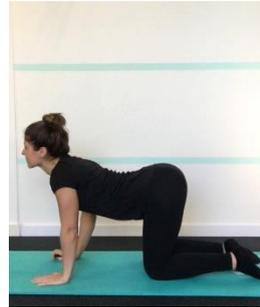
Katze/Kuh

Zielmuskel: Rücken

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Begebe Dich auf die Matte und positioniere Dich in den Vierfüßlerstand.
- Achte darauf, dass Du einen geraden Rücken hast.
- Ziehe nun den Brustwirbelbereich nach oben und forme einen Katzenbuckel. Atme dabei tief durch die Nase ein. Dein Kinn liegt dabei auf der Brust.
- Beim Ausatmen, senkst Du deinen Brustkorb, die Schulterblätter ziehen sich nach hinten zusammen und du hebst den Kopf wieder an. Dein Körper ist nun in der Kuh -Position.
- 10 Wiederholungen

Alternative:

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Begebe Dich in den Vierfüßlerstand, ziehe Deinen Rücken zu einem Katzenbuckel zusammen und ziehe Dein linkes Knie und Deinen rechten Ellenbogen in der Mitte zusammen. Atme dabei durch die Nase tief ein.
- Begebe Dich nun in die Streckung.
- Dein linkes Bein streckt sich gerade nach hinten aus und dein rechter Arm streckt sich nach vorne. Achte darauf, dass sich Arm und Bein in der waagerechten befinden. Atme bei der Streckung durch den Mund aus.

Erklärung:

- Die erste Variante ist besonders für Dich geeignet, wenn Du ein Einsteiger, eine Schwangere oder jemand mit Rückenproblemen bist.
- Die Katze/Kuh ist eine einfache und wirkungsvolle Übung für Körper, Geist und Seele.
- Durch diese Übung wird die Wirbelsäule extremer bewegt und somit geschmeidiger und flexibler.
- Die Bandscheiben werden mit neuen Nährstoffen versorgt und können aufleben. Diese Vitalität strahlt auch auf den Geist aus.
- Du beugst damit ganz einfach Rückenschmerzen vor.
- Wenn Du Dich schon als Fortgeschrittener siehst, ist die Alternative für Dich optimal.
- Sie dient der Beweglichkeit, dem Gleichgewicht und der Kräftigung Deines Beckens und Deines Rückens.

Dreieck- Position

Zielmuskel: Rücken, Schulter, Hüfte, Beine

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Stelle Dich nun auf Deine Gymnastikmatte und positioniere Dich in den stabilen Hüftbreitenstand.
- Atme tief ein und lass Dich nach vorne fallen.
- Deine rechte Hand liegt auf dem Boden, sollte dies nicht möglich sein, halte Dich an Deinem linken Fußgelenk fest.
- Deine linke Hand zieht über den Kopf nach oben in Richtung Decke und dein Oberkörper öffnet sich zur linken Seite. Dabei durch die Nase ausatmen.
- Halte diese Position für ca. 10-15 sek. und wechsel dann auf die andere Seite.
- 10 Wiederholungen 5 pro Seite

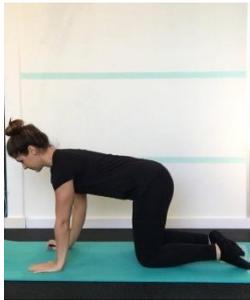
Erklärung:

- Achte darauf, dass der untere Rückenbereich immer gerade bleibt. Ähnlich wie bei der Vorwärtsbeuge.
- Diese Übung ist sehr komplex und spricht viele Muskelgruppen gleichzeitig an, Rücken, Schulter, Hüfte, Beine
- Achte bitte auf die richtige Nackenhaltung: Halte den Kopf gerade und schaue auf Deine nach oben gestreckte Hand
- Für Dein Kreuz: Drehe Deinen hinteren Fuß ein wenig ein, damit Du einen sicheren Stand hast und die Hüfte sich leicht nach innen dreht.
- Achte darauf, dass Dein Oberkörper nicht zu krumm bei der Dehnung ist und stehe fest verwurzelt auf dem Boden.
- Solltest du Nackenschmerzen bekommen oder bereits haben, schaue einfach gradeaus, anstatt nach oben.

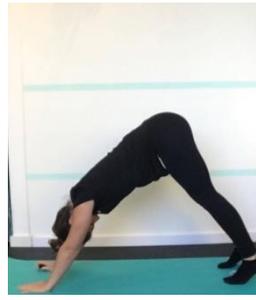
Herabschauender Hund

Zielmuskel: Brustmuskel, Rückenstrecker, Deltamuskel, Beinbizeps, Wadenmuskeln

Ausgangsposition



Endposition



Ausführung:

- Begebe Dich auf die Gymnasikmatte in den Vierfüßlerstand.
- Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt und Deine Hände befinden sich mit gestreckten Armen etwas vor den Schultern
- Deine Knie sind direkt unterhalb Deiner Hüfte positioniert.
- Strecke nun Deine Beine und hebe Deinen Po nach oben
- Dein Körper sollte nun ein umgedrehtes V bilden
- Drücke nun Deine Brust so weit wie möglich zum Boden und ziehe deine Schulterblätter zusammen
- Dein Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule und zwischen Deinen Armen
- Schau zu den Zehen halte die Position
- Zähle bis 10 und atme dabei tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus
- 5 Wiederholungen

Erklärung:

- Achte darauf, dass weder Deine Zehen noch Hände sich verkrampfen
- Achte auf die optimale Gewichtsverteilung auf den Füßen.
- Deine Fersen sollten den Boden nicht berühren
- Versuche Deine Knie nicht durchzustrecken
- Vorsicht bei starkem Hohlkreuz: Versuche nicht mit dem Bauch durchzuhängen und vermeide das hochziehen Deiner Schultern

Weitere Ziele dieser Übung

- Versorgung von Hirn und Wirbelsäule mit Blut
- Dehnung der ganzen Rückenmuskulatur
- Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems