

Hallo wach! Fit durch Morgengymnastik

Sport schon morgens um sieben? Nicht nur Morgenmuffel stöhnen bei diesem Gedanken auf. Aber zehn Minuten Zeit hat jeder! Mit einfachen Übungen bringt man seinen Kreislauf in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an. Die Vorteile des Frühsports liegen auf der Hand: Zum einen sind am Morgen die Kohlenhydratspeicher relativ leer, der Körper von trainierten Menschen greift daher zur Energiegewinnung schneller auf die Fettreserven zurück. Zum anderen wird bei körperlicher Bewegung das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, was die Laune anhebt. Und der dritte Pluspunkt: Egal, was der Tag an Stress oder Zeitmangel mit sich bringt, diese erste absolvierte Trainingseinheit am Morgen kann uns keiner mehr nehmen. So kann es ja nur ein guter Tag werden!

Nicht vergessen: Schon eine Übung ist besser als gar keine Übung! Anfangs wird es vielleicht etwas Überwindung kosten, für einige Minuten das Morgenmuffel-Workout zu absolvieren, weil jeder Mensch sehr von seiner bequemen Alltagsroutine abhängig ist. Aber der Frühsport ist eine Investition, die sich für Körper und Geist lohnt! Wir haben die besten Übungen für eine leichte Morgengymnastik!



Frühsport als Wachmacher

Wer gleich nach dem Aufstehen trainiert, tut etwas für den Körper und den Geist. Es muss dabei nicht gleich eine Runde um den Block gejoggt werden. Anfänger sollten zunächst mit leichten Gymnastikübungen am Morgen beginnen und sich dabei nicht völlig verausgaben, um die Lust nicht zu verlieren. Das kurze Tagstarter-Training macht Spaß, die morgendliche Ruhe, Entspannung und die Zeit für sich allein dürfen genossen werden. Wenn möglich, werden die Übungen bei geöffnetem Fenster und frischer Luft durchgeführt. Für das kleine Fitness-Programm sollten jeden Morgen mindestens zehn, besser sogar dreißig Minuten eingeplant werden. Auch wenn es häufig schwierig scheint, genügend Bewegung in den Tagesablauf einzubinden: Schon zehn Minuten Sport bringen den Körper in Schwung. Nach kurzer Zeit regelmäßigen Trainings werden sich das allgemeine Wohlbefinden und die Fitness bessern, was sich wiederum positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Langsam in die Gänge kommen



Die meisten Menschen kommen morgens nicht so leicht in die Gänge und kuscheln nach dem Weckerklingeln lieber noch ein paar Minuten im Bett. Anstatt zu dösen kann man diese Zeit sehr gut nutzen, um den Körper sanft aufzulockern und die Lebensgeister in Schwung zu bringen. Das morgendliche Workout sollte also wie Duschen, Zähneputzen und Haare kämmen zu einem festen Bestandteil des Tagesablaufs werden. Die Übungen können je nach Belieben, also jede Übung so oft man mag, durchgeführt werden, doch wegen der Zerrungsgefahr bitte bei sämtlichen Übungen darauf achten, die Bewegungen vorsichtig auszuführen.

Morgenmuffel-Workout

Im Liegen unter der Bettdecke ausgiebig dehnen, strecken und räkeln. Einfache Hand- und Fingerübungen sind erste Wachmacher: Jeden Finger einzeln bewusst auf und nieder bewegen und im Gelenk kreisen lassen. Mit beiden Händen eine leichte Faust machen, die Hände öffnen und die Finger aktiv auseinander spreizen. Beide Hände in den Handgelenken kreisen lassen, dabei mehrmals die Richtung wechseln. Die Arme nun senkrecht in die Höhe strecken und mit ihnen zuerst kleine, dann große Kreise in der Luft malen, mal in die eine, dann in die andere Richtung.

Fußgymnastik unter der Decke: Die Zehen mehrmals fest zusammenkrallen und wieder auseinander spreizen. Noch auf dem Rücken liegend die Füße sanft in beide Richtungen in den Gelenken kreisen lassen. Dann die Fußspitzen langsam ausstrecken und wieder anziehen, so dass die Dehnung im Fußrücken und der hinteren Wadenmuskulatur spürbar ist.

In der Rückenlage mit leicht angewinkelten Beinen beide Hände und Unterarme fest nach unten in die Matratze drücken. Dabei den Rücken gerade halten und nicht ins Hohlkreuz fallen. Die Spannung einige Sekunden halten und dann wieder entspannen, das stärkt die Arm- und Rumpfmuskulatur. Das Kopfkissen beiseitelegen, und nun die Schultern so fest es geht auf die Matratze drücken und wieder entspannen. Nun im Liegen mehrmals die Schultern ganz hoch Richtung Ohren ziehen, dann wieder weit hinunter drücken.

Spätestens jetzt sollte auch die Bettdecke aufgeschlagen werden. Schaukeln für die Wirbelsäule: Im Liegen die Knie anwinkeln, mit den Händen die Knie umfassen. Beide Ellbogen zeigen leicht nach außen, die Schultern bleiben unten, der Rücken ist rund. Den Bauchnabel nach innen ziehen, Bauchmuskeln und Po anspannen. Nun zunächst leicht vor und zurück schaukeln, dann von links nach rechts - nach und nach können die Schaukelbewegungen auch schwungvoller werden. Das streckt und massiert den ganzen Rücken, die Wirbelsäule wird gestärkt und mobilisiert.

Bequem auf die Seite legen, das untere Bein leicht anwinkeln. Das obere Bein wird ausgestreckt und abwechselnd gehoben und gesenkt. Dabei die Spannung beibehalten, und das Bein nicht auf dem anderen ablegen. Das kräftigt die Oberschenkel und den Po. Danach Seitenlage wechseln, und die Übung mehrmals wiederholen.

Wieder auf den Rücken legen, die Arme seitlich an den Körper, die Beine anheben. Nun mit beiden Beinen in der Luft Fahrrad fahren, vorwärts und rückwärts - das bringt die Beine und den Kreislauf in Schwung. Zum Abschluss werden, wie ein Käfer auf dem Rücken, die Arme und Beine nach oben in Richtung Decke gestreckt und kräftig ausgeschüttelt.



Übungen mit Frischluft-Kick

Nun geht es aus dem Bett! Für ein rüchenschonendes Aufstehen auf die Seite legen, und zunächst die Beine aus dem Bett schwingen. Den Oberkörper langsam aufrichten, indem der untere Arm als Hebel bzw. Stütze dient. Einen Moment sitzen bleiben, bis sich der Kreislauf stabilisiert hat. Wer mit der Fitness noch eine Runde weitermachen möchte, kann die nächsten Übungen am geöffneten Fenster bei frischer Luft gleich dranhängen - das Ganze dauert nur fünf Minuten!

Ein A wie Atmen bilden: Mit leicht gegrätschten Beinen aufrecht hinstellen, Rücken gerade und die Bauchmuskeln anspannen. Die Arme nun angewinkelt über den Kopf anheben, so dass sich die Fingerspitzen berühren. Nun tief und bewusst die frische Luft ein- und wieder ausatmen. Diese Position ein paar Sekunden lang halten, Arme senken und entspannen. Nach Belieben wiederholen.

Drei Übungen in drei Minuten: Zuerst das linke Bein über Kreuz vor das rechte stellen. Den linken Arm nach oben strecken, der rechte Arm in die Taille gestützt. In dieser Position nun den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts neigen, dabei das Becken nicht mitbeugen. Diese Position ein paar Sekunden halten, anschließend Seitenwechsel und Übung eine Minute wiederholen. Nun folgt eine Minute eine leichte Kniebeuge: Beine grätschen und in die Knie gehen. Dabei die Knie nur so weit beugen, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Anschließend noch eine Minute lang die Wadenwippe zur Stärkung der Unter- und Oberschenkel: Dazu auf die Fußballen stellen, die Fersen langsam senken, ohne den Fußboden zu berühren, und wieder heben.

Für schöne Schultern und feste Arme mit leicht gegrätschten Beinen aufstellen, dabei ein zusammengerolltes Handtuch (oder Schlafshirt) unter Spannung mit gestreckten Armen etwa auf Halshöhe vor sich halten. Tief einatmen, beim Ausatmen die Arme nach oben über den Kopf strecken. Wieder einatmen und dabei das Handtuch hinter den Hals senken, indem die Arme angewinkelt werden. Dabei den Kopf gerade halten und nicht nach vorne beugen! Im Wechsel ausführen: Beim Ausatmen gehen die Arme immer nach oben, beim Einatmen abwechselnd nach vorn und hinter den Kopf. Zum Abschluss noch Arme und Beine ausschütteln, wieder lockern und noch einmal tief durchatmen - der Tag kann kommen!

Frühstück: Fit in den Tag starten

Auf ein gesundes und ausgewogenes Frühstück nach dem Training sollte nicht verzichtet werden, denn morgens benötigt der Körper neue Energie. Ein reichhaltiges Frühstück hebt unseren Blutzuckerspiegel nach der Nacht wieder an und erhöht unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Ein vollwertiges Müsli, ein Vollkornbrot mit fettarmen Käse oder ein Quark oder Joghurt mit frischen Früchten der Saison sorgen für einen idealen Start in den Tag. Stärkende Drinks sind außerdem Buttermilch und frische Gemüse- oder Fruchtesäfte. Die in Vollkornbrot, Getreideflocken oder Müsli enthaltenen hochwertigen Kohlenhydrate dienen der langfristige Sättigung, der in Obst enthaltene Fruchtzucker sorgt für einen gleichbleibenden Energiepegel und beugt somit auch Heißhungerattacken vor.

Extra: Mitmachen und gewinnen!





Gerade im Urlaub fängt ein Tag mit einer leichten Morgengymnastik besonders beschwingt an! Unter dem Motto Optiwell macht's Dir leicht verlost Optiwell eine von 33 exklusive Wochenend-Trips - wahlweise nach München, Berlin, Hamburg oder Köln! Ein Traumwochenende mit einem selbstgewählten Wohlfühl-Programm aus Aktivitäten und Wellness wartet auf Dich und drei Deiner Freundinnen. Im Gewinn ebenfalls inklusive: Eine stylische Unterkunft und ein persönlicher Fahrservice vor Ort. Du hast Dir diesen Luxus verdient? Dann mach mit! Alle Informationen zum Gewinnspiel gibt es hier. Wir wünschen Dir viel Glück!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

