

## TRAININGSPLAN

# MORGEN-ROUTINE

Eine Morgenroutine lässt dich konzentriert und energiegeladen in den Tag starten. Versuche diese Übungen jeden Morgen in deinen Alltag zu integrieren, denn damit kannst du nachweislich dein Stresslevel im restlichen Tagesverlauf reduzieren und dein Wohlbefinden verbessern.

5-10 Minuten reichen hierfür schon aus!

### DAUER:

40-60 Sekunden je Übung

### DURCHGÄNGE:

2-3

Strecke vor dem Aufstehen die Glieder von dir und rolle dich beispielsweise auf dem Rücken hin und her. Diese spontanen Bewegungen im Liegen lösen Verspannungen in der Rückenmuskulatur. Tagsüber dient die Rückenmuskulatur der aufrechten Haltung und arbeitet daher ständig im Stehen, Gehen und Sitzen gegen die Schwerkraft. Im Liegen wird diese Muskelpartie entlastet und du kannst dich freier und vielseitiger bewegen. Ein paar kleine Übungen direkt nach dem Aufstehen regen den Kreislauf an und „schmieren“ die Gelenke, die beim Schlafen geruht haben.

Die zwei untenstehenden Übungen mobilisieren deine Wirbelsäule (Übung 1) und aktivieren deine Körpermitte (Übung 2). Führe jede Übung 2-3x für **40-60 Sekunden** aus. Die Ausgangsposition für beide Übungen ist der Vierfüßlerstand. Positioniere die Hände direkt unter deinen Schultern und deine Knie unter deiner Hüfte.

**ÜBUNG 1:** Schiebe deinen Rücken bei der Einatmung nach oben und ziehe dein Kinn an die Brust. Starte bei der Ausatmung die Gegenbewegung – lege den Kopf leicht in den Nacken und lasse deinen Rücken durchhängen.

**ÜBUNG 2:** Strecke Arm und Bein diagonal aus, dein Blick ist nach unten auf den Boden gerichtet. Ziehe Knie und Ellbogen unter dem Körper zusammen bevor du diese erneut streckst. Wechsle dann Arm und Bein.

#### 1. WIRBELSÄULENMOBILISATION



#### 2. AKTIVIERUNG RUMPFMUSKULATUR

