

Tägliche 5-Minuten-MorgenGymnastik

Zusammengestellt von:
Bruno Huber, Technischer Leiter MännerSportverein Gossau

Ziel: mobilisieren der wichtigsten Gelenke und Muskelgruppen
Anwendung: täglich, am besten nach der Morgentoilette

Übung No. 1

Schulterrollen vorwärts, dann rückwärts

je 8 Wiederholungen

Übung No. 2

Torsion der Wirbelsäule. Hände hinter dem Kopf verschränken, leichte Grätschstellung. Oberkörper nach links und nach rechts drehen. Drehung soweit wie möglich ausführen, Füße und Beine sind stabil und bewegen sich nicht.

je 16 Wiederholungen auf jede Seite

Übung No. 3

Kniebeugen vom Stand bis zur Hocke. Als Hilfe kann man sich am Lavaborand festhalten.

16 Wiederholungen

Übung No. 4

Rumpfbeugen vorwärts. Leichte Grätschstellung. In aufgerichteter Stellung jeweils mit ausgebreiteten Armen die Schulterblätter nach unten ziehen. Die Rumpfbeuge soweit wie möglich nach vorne unten ausführen.

8 Wiederholungen

Übung No. 5

Kopfschaukel. Kopf nach vorne neigen, bis das Kinn auf der Brust aufliegt und Augen schliessen. Kopf nach links und nach rechts bis zum Anschlag bewegen, das Kinn streift immer die Brust!

je 8 Wiederholungen auf jede Seite

Übung No. 6

Kopfdrehen. Blick gradeaus, Kopf nach links und nach rechts bis zum Anschlag bewegen.

je 8 Wiederholungen auf jede Seite

Übung No. 7

Rumpfkreisen. Leichte Grätschstellung, aufrechte Haltung. Rumpfkreisen aus der Hüfte.

je 8 Wiederholungen linksherum / rechtsherum

Übung No. 8

Liegestütz. Auf Badewannenrand aufstützen, leichte Grätschstellung zur Stabilisation. Den Liegestütz so ausführen, dass bei gebogenen Armen die Brust knapp den Badewannenrand berührt.

12 Wiederholungen.

Einen wunderschönen Tag wünscht euch *Bruno*, **"Carpe diem"**

16.09.2018 Hu
Rev. 14.11.2023 Hu