



© Igor Link / stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

Fit am Morgen in 3 Minuten

Kurze, knackige Übungen, um fit und frisch in den Tag zu starten

Geht das überhaupt, Sport so früh am Morgen, direkt nach dem Aufstehen? Na klar! Und wie! Die folgenden Übungen und Anregungen sollen Ihnen dabei helfen, mit mehr Energie und Frische die täglichen Herausforderungen zu meistern. Sich mit wenig Zeit und Aufwand morgens fitter und motivierter fühlen, für einen guten Start in den Tag. Probieren Sie es aus. Dran bleiben ist die Devise, es lohnt sich! Wake-up in Kurzform!

Morgens ist die Zeit meist knapp, der Magen knurrt, die Dusche ruft und bei dem ein oder anderen wollen die Kinder oder die Haustiere versorgt werden. Da bleibt nicht viel Zeit für ein umfangreiches Morgen-Work-out. Am besten legen Sie sich am Abend vorher alles bereit, was Sie dafür brauchen, z. B. eine Yogamatte, Sportkleidung oder Turnschuhe. Alles parat? Dann steht Ihrem Wake-up in Form eines kleinen Work-outs am nächsten Morgen nichts mehr im Wege.

Nach dem Aufwachen strecken und reckeln Sie sich ausgiebig im Bett, denn nach sieben bis neun Stunden Schlaf ist unser Bewegungsapparat steif und eingeroestet. Daraufhin sind Sie fit für die

beiden ersten Übungen direkt im Bett in Rückenlage.

- Dehnung der Rückenmuskulatur: Ziehen Sie die Beine zur Brust heran, umfassen Sie sie mit beiden Armen und rollen Sie sich zu einem Päckchen zusammen. Pendeln Sie jeweils 6-mal zur rechten und zur linken Seite.
- Danach gehen Sie zur Rumpffrotation über und winkeln die Beine an, sodass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht sind. Legen Sie die Handflächen nach unten seitlich neben dem Körper ab und bewegen Sie die Beine nun erneut wie ein Pendel von rechts nach links. Die Schultern bleiben währenddessen auf der Matratze und der Rumpf auf Spannung. Nach 10-mal Pendeln pro Seite nehmen Sie die Beine in Kerzenform nach oben und stehen mit Schwung aus dem Bett auf, sodass Sie direkt in den Stand kommen.

Kurzes Aufwärmen beugt Verletzungen vor

Die erste Aktivierung für Körper und Kreislauf ist geschafft! Nun fällt es Ihnen leichter, die folgenden Übungen durchzuführen.

Los gehts! Lieblingsmusik einschalten und schwungvoll starten!
Öffnen Sie, je nach Jahreszeit und Temperatur, ein oder mehrere Fenster. Lassen Sie frische Luft herein, das sorgt für Sauerstoffzufuhr und kurbelt den Kreislauf weiter an. Oder wie wäre es, je nach Möglichkeit, das Wake-up nach draußen zu verlegen, auf Balkon, Terrasse oder in den Garten?

Wichtig ist, um Verletzungen vorzubeugen, dass Sie sich kurz aufwärmen, bevor Sie loslegen. Dafür bietet sich Laufen oder Trippeln auf der Stelle, der klassische Hampelmann oder etwas Seilspringen – auch ohne Seil und mit kleinen Sprüngen möglich – an.

Nach dem Aufwärmen geht es weiter mit:

- **Kniebeuge für die Beine:** Dazu aufrecht hinstellen und einen schulterbreiten Stand einnehmen, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Das Gesäß nach hinten unten herauschieben, so werden Knie und Hüften gleichzeitig gebeugt. Darauf achten, dass die Knie über dem Mittelfuß bleiben und das gesamte Gewicht sich über den mittleren bis hinteren Fuß verteilt. 10 Wiederholungen
- **Vierfüßlerstand für den Rumpf:** Für den Vierfüßlerstand die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften positionieren. Den rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten vom Körper wegstrecken. Das Becken immer parallel zum Boden ausrichten, ein paar Sekunden halten und die Position der Arme und Beine wechseln. 10 Wiederholungen pro Seite
- **Knielieggestütz für den Oberkörper:** Die Übung erfolgt aus der knienden Stützposition. Die Hände sind unter den Schultern positioniert und die Füße verschränkt, sodass Kopf, Wirbelsäule und Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Den Oberkörper absenken und die Ellbogen beugen, eng am Körper. Wieder nach oben drücken. 5–10 Wiederholungen
- **Katze-Kuh zur Dehnung:** Vierfüßlerstand wieder einnehmen, Hände direkt unter den Schultern platzieren, Rücken rund nach oben drücken und Kopf zur Brust ziehen, wie eine Katze. Anschließend Umkehrbewegung – gesamten Brustkorb nach oben pressen und den Kopf dabei nach oben nehmen. 5–10 Wiederholungen

Kinderleichte Anwendung.

Kein Trocknen der Zähne notwendig. Angenehm im Geschmack.



Nupro® White Varnish Schutzlack zur Desensibilisierung

Hohe Fluoridabgabe innerhalb von 2 Stunden¹

- Versiegelt Dentintubuli und reduziert so Überempfindlichkeiten
- Gibt innerhalb von 2 Stunden 7 mal mehr Fluorid ab als Vanish™ 5% Sodium Fluoride Varnish

Kürzere Verweildauer als bei anderen führenden Fluoridlacken¹

- Nach nur 2 Stunden Verweildauer können die Patienten wieder essen und trinken

Anwender- und patientenfreundlicher Fluoridlack¹

- Auf feuchten Zahnflächen anwendbar
- Unerreichte Formulierung: klumpt kaum, tropft nicht, zieht keine Fäden
- Beim Auftragen gut sichtbar, nach dem Abbinden transparent
- Lässt sich einfach in einer gleichmäßigen Schicht auftragen
- Frei von Gluten, SLS und Farbstoffen

Weitere Informationen finden Sie unter:
dentsplysirona.com

¹ Daten auf Anfrage.



Sie sind ein Morgenmuffel und können sich für den Sport nur schwer aufraffen? Folgende Übungen lassen sich gut in die Morgenroutine einbauen:

- Kniebeuge für Beine und Waden im Bad: Beim Zähneputzen Beine grätschen und in die Knie gehen. Je tiefer, desto effektiver! Auf die Fußballen stellen, die Fersen absenken und heben, am besten, solange Sie die Zähne putzen
- Dip für den Oberkörper: Die Handballen mit Fingerspitzen nach vorn auf dem Rand der Badewanne, einem Stuhl oder der Bettkante aufsetzen. Die Beine stellen Sie im rechten Winkel mit den Füßen nach vorn auf. Das Gesäß nun absenken und die Ellbogen beugen. Dann drücken Sie sich aus den Armen wieder nach oben. 10–15 Wiederholungen
- Rumpf und Bauchmuskulatur seitlich: Setzen Sie sich nun mit aufrechtem Rücken auf den Badewannenrand, den Stuhl oder die Bettkante und verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Die Ellbogen zeigen nach außen und Sie neigen den Oberkörper bis maximal 45 Grad 10- bis 15-mal nach rechts, dann nach links.

Übung für Schnelle – Dehnung, Streckung und Atmung

Aus dem hüftbreiten Stand gehen die Arme nach oben und hinten, dabei atmen wir ein, öffnen uns, atmen aus und machen uns mit dem Rücken rund und nehmen die Arme nach unten vorn. Einatmen, ganz lang strecken, Arme nach oben, ausatmen, Schultern sinken lassen, einatmen, mit den Armen nach rechts neigen, ausatmen, zurück zur Mitte kommen, einatmen, mit den Armen nach links neigen, ausatmen, zurück zur Mitte, einatmen, die Schultern sinken lassen, ausatmen, in die Rumpfbeuge im Stehen nach unten tauchen und den Kopf hängen lassen, einatmen, rechter Arm nach oben, dem Daumen hinterherschauen, ausatmen, mit dem Arm tief gehen, einatmen, linker Arm nach oben, dem linken Daumen hinterherschauen, ausatmen, mit dem Arm

tief gehen, tief in die Hocke gehen, Arme nach außen nehmen, einatmen, ausatmen in den Blitz (Yoga-Übung), einatmen in den Berg, Arme nach oben nehmen, ausatmen und Arme wieder nach unten zurück. 3-mal hintereinander durchführen.

Sich Übungen suchen, die Spaß machen!

Entscheidend ist, dass Sie Übungen wählen, die Ihnen Spaß machen. Das bringt mehr Motivation, Lust auf das Tun am Morgen und Durchhaltevermögen. Ob Sie ein Morgenmuffel, früh aktiv oder der schnelle Typ sind. Für jeden lässt sich das passende Wake-up finden. Übrigens, die ideale Temperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 16 und 18 Grad. Aber auch zu wenig Schlaf lässt einen morgens schlecht aus dem Bett kommen und man fühlt sich nicht erholt.

Weitere Wachmachertricks nach dem Wake-up sind kaltes Wasser ins Gesicht, eine Wechseldusche mit warmem und kaltem Wasser (jeweils 2-mal und warm beginnen), ein leckeres vollwertiges Frühstück sowie ein vitalisierendes Getränk, etwa ein grüner Smoothie oder Ingwer mit heißem Wasser überbrüht. All das garantiert Energieschübe am Morgen.

Nach sechs Wochen kommt die Routine!

Je regelmäßiger und öfter Sie das kleine Wake-up durchführen, am besten jeden Morgen, desto leichter werden Ihnen die Übungen fallen. Das gilt für den Bewegungsablauf und auch für die konsequente Anwendung. Bauen Sie das Wake-up fest in Ihren Start in den Tag ein, so wird es zur Routine und Sie wollen nicht mehr darauf verzichten. Sie werden sehen, nach etwa sechs Wochen gehört es zum Morgenablauf dazu! Wie wäre es, wenn Sie für sich selbst ein Protokoll darüber führen? So lassen sich die bisherigen Gewohnheiten leichter ändern und Sie haben Ihr langfristiges Ziel immer vor Augen.

Wer Abwechslung bei den Übungen möchte, sucht sich nach diesen ersten sechs Wochen neue Übungen aus und führt diese im regelmäßigen Wechsel durch. So können Sie sich einige Wake-up-Morgenrituale erstellen und diese nach Belieben durchführen. Es kommt keine Langeweile auf und mehr Energie und Frische für Körper und Geist sind garantiert! Nun liegt es an Ihnen. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Alexandra Ott, ZMF und Mentalcoach, Schlangenbad,
www.ao-coaching.de