

Teil 4



Für Alle, die morgens keine Zeit haben.

Diese leichten Übungen können Sie immer machen:

1. Auf den Zehenspitzen ins Bad gehen. Am Besten auch zurück
2. Beim Anziehen der Kleider und Strümpfe sich nicht auf die Bettkante sitzen, sondern im Stehen machen; fördert ungemein den Gleichgewichtssinn.
3. Beim Zähneputzen werden leichte Kniebeugen gemacht.

Einziger Nachteil dieser Übungen, es gibt keine Ausreden mehr!



Zusammengestellt von Dr. Heiner Klein, Oliver Mülbredt und Walter Keßler.

Fit werden durch 15 Minuten länger im Bett bleiben!



Aufwachtraining für Muskeln und Gelenke

Trainingsablauf:

Teil 1 – Zehen, Füße, Knie und die Hüfte

Alle Übungen 10 x wiederholen oder bis 10 zählen*, danach immer eine kleine Pause



Mit den Zehen spielen*



Füße kreisen jeweils nach links und rechts zusammen und getrennt



Füße strecken und anziehen zusammen und getrennt



Knie beugen, wenn möglich, Ferse bis zum Gesäß ziehen



Mit gestreckten Beinen paddeln



Trainingsablauf:

Teil 2 – Finger, Hände, Arme und Schulter

Alle Übungen 10 x wiederholen oder bis 10 zählen*,
danach immer eine kleine Pause



Fingerkuppen
zusammenpressen,
Faust machen
Mit Fingern spielen*



Geballte und geöffnete
Hand kreisen
jeweils nach links und
nach rechts



Unterarm kreisen
jeweils nach links und
nach rechts



Oberarm in Schulter-
Höhe anheben und im
Ellenbogen anwinkeln



1. Übung rollen
2. Übung vor der Brust
zusammenführen



Trainingsablauf:

Teil 3 – Nacken, Kopf und Augen

Alle Übungen 10 x wiederholen oder bis 10 zählen*,
danach immer eine kleine Pause



Knie beugen und mit den
Fingern bis zum Knie
dabei Kopf leicht
anheben und nach vorne
beugen.



Kopf zur Seite legen *
jeweils nach links und rechts.



Kiefergelenke bewegen,
Nase rümpfen und
die Stirn in Falten legen



Augenmuskeln trainieren
Kopf nicht bewegen, die Augen
schauen nach oben und nach unten,
dann nach links und nach rechts.
Danach beide Augen rotieren
lassen und diese 4 Punkte im
Uhrzeigersinn und umgekehrt ansteuern.

