

4 Übungen am Morgen.
Investieren Sie 5 Minuten.
Ihrem Körper zuliebe.

Warum am Morgen üben?

- Damit die Morgensteifigkeit nicht den halben Tag anhält.
- Sie den ganzen Tag vom positiven Effekt der freien Beweglichkeit profitieren.
- Die Gelenke im vollen Bewegungsausmaß benutzt werden.

Aus Gelenksicht sind Alltagsbewegungen mit einem Gartentor vergleichbar, welches immer nur halb geöffnet wird.

Auf der nicht benutzten Scharnierhälfte setzt sich Rost an.
Die und Muskeln verkürzen sich.



Physiotherapie John Ludescher
Rautenastraße 26, (GH Rössle)
A-6832 Röthis
Telefon +43 - 5522 - 60 0 30

www.johnludescher.com

www.johnludescher.com

 **john ludescher**
Aufrecht. Bewußt. Stark

Wirbelsäule drehen



Ausgangsposition ist die Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme seitlich 90 Grad. Atmen Sie ein und starten mit Beginn der Ausatmung.



Die Beine 10x links und rechts seitlich ablegen und den Kopf in die entgegengesetzte Richtung drehen. Beim Rückweg zur Ausgangsstellung wieder einatmen.



Intensiv Variante.
Aus der Endstellung der vorherigen Übung versuchen Sie das obliegende Bein zur diagonalen Hand zu führen.
Wiederholung auf beide Seiten.

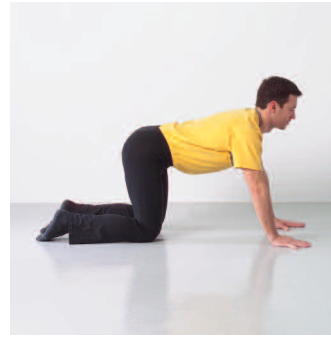
10 x

<<

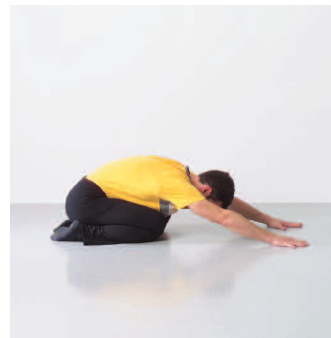
>>

Ich empfehle diese beiden Übungen gleich morgens vor dem Aufstehen zu machen.

Gelenke mobilisieren

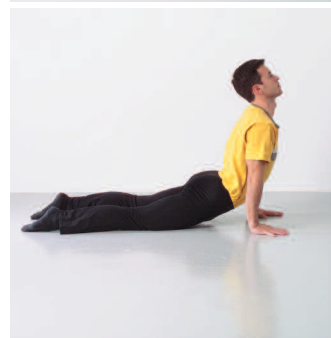


Ausgangsposition siehe Bild.



Während des Ausatmens wechseln Sie zur **Igelposition**.

Mit Beginn der Einatmung wechseln zur Seehundposition. Wichtig, nicht durchfallen lassen!



Seehundposition:

Während des Ausatmens mit den Bauchmuskeln das Gesäß Richtung Decke und nach hinten schieben.
(zurück zur Igelposition)

10 x

Versuchen Sie die Ausgangs- bzw. Endposition jeweils zeitgleich mit maximaler Ein- oder Ausatmung zu erreichen.

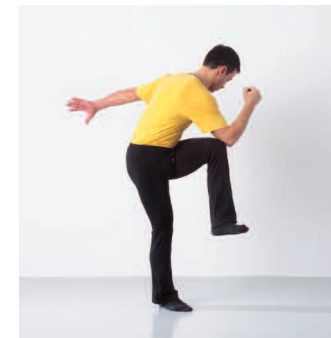
Alle Übungen sollten schmerzfrei möglich sein.

Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Therapeuten.

Gleichgewicht



Ausgangsposition:
Während dem Ausatmen langsam den linken Ellenbogen und das rechte Knie zusammenführen.



In der Endposition sollten Sie ausgeatmet haben. Mit dem Einatmen startet die Rückkehr zur Ausgangsposition. Das selbe zur anderen Seite.

10 x



Ausgangsposition Skispringerhocke mit Blick gerade aus. Gesäß, Schulter und Handfläche nach hinten! Die Knie sollen nicht über die Zehenspitzen geschoben werden!
Bringen Sie Ihre Arme mit der Einatmung in einem großen Bogen nach vorne oben.



Drücken Sie sich auf die Zehenspitzen. Ihre Daumen zeigen nach hinten.
In der Endposition erreichen Sie die maximale Einatmung.

10 x