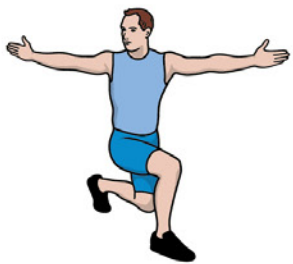


Gabi Fastner

50 Workouts

Morgengymnastik



riva

Fit, beweglich und
voller Energie in den Tag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout: Meike Herzog, www.alpsee-design.de

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2410-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2168-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2167-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

4 Fit und gesund in den Tag

6 Guten Morgen!

6 Warum sollten Sie am Morgen
trainieren?

8 Was ist bei den Workouts zu beachten?

9 Aufwärmen

11 Der Aufbau der Morgengymnastik-
Workouts

13 Ernährung

14 Die Workouts

116 Die Übungen

118 Mobilisationsübungen

124 Herz-Kreislauf-Übungen

125 Übungen zur Kräftigung der Beine
und des Gesäßes

130 Übungen zur Kräftigung des
Oberkörpers

135 Dehnübungen

140 Übungen zur Entspannung

141 Koordinationsübungen

143 Übungsregister

**Fit und gesund
in den Tag**



Guten Morgen!

Schön, dass Sie sich entschieden haben, den Tag mit Gymnastik zu beginnen!

Mit Gymnastik können Sie Ihren Körper und Geist auf das Unterschiedlichste fordern und ihn so für den Tag »fit und beweglich« machen. Bestimmt beginnen Sie den Morgen oft schon fast unwillkürlich mit einem Strecken, Räkeln und Gähnen. Kein Wunder, denn der Körper weiß meistens ganz genau, was ihm guttut!

Leider haben sich viele Menschen diese Körperwahrnehmung aber schon längst abtrainiert und starten in den Tag, ohne sich Zeit (und das muss nicht immer viel sein!) für sich zu nehmen. Es gibt jedoch viele Gründe, warum Sie sich schon am Morgen bewegen sollten.

Warum sollten Sie am Morgen trainieren?

Bewegung ist ein Energiekick für den Tag!

Wenn Sie sich schon am Morgen bewegen, fühlen Sie sich den ganzen Tag aktiv und voller Energie. Sie sind wacher, können sich besser konzentrieren und können fokussierter Ihren Aufgaben des Tages nachgehen, denn Ihr Gehirn benötigt Sauerstoff, um gut zu funktionieren.

Fühlen Sie sich oft schon am Morgen gestresst, dann kann Bewegung dazu beitragen, Stress abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Sport am Morgen aktiviert außerdem Ihr Herz-Kreislauf-System und kurbelt den Stoffwechsel an. Das trainiert nicht nur Ihren Herzmuskel, sondern kann Sie auch beim Abnehmen unterstützen. Und Sport macht den Körper und Geist wach!

Mit Bewegung wird die Muskulatur durchblutet, Gelenke werden geschmiert und Faszien bewegt. Mit regelmäßigen sanften Training verbessern Sie nachweislich Ihre Körperwahrnehmung und starten stabil, bewusst und aufrecht in den bevorstehenden Tag.

Wussten Sie, dass eine aufrechte Haltung Ihre Laune positiv beeinflusst? Fühlen Sie sich also am Morgen gestresst oder deprimiert, dann los, bewegen Sie sich! Aber nicht nur die Haltung wirkt sich auf Ihre Laune aus. Während und nach dem Sport werden Glückshormone wie Serotonin, Dopamin, aber auch Endorphine ausgeschüttet, die Ihre Stimmungslage positiv beeinflussen. Starten Sie also gut gelaunt und hellwach mit einem wohligen Gefühl, schon etwas nur für sich getan zu haben, in den Tag!

Natürlich ist nicht jeder Morgen gleich. Wenn Sie etwas mehr Zeit haben, wählen Sie gerne ein etwas längeres Workout. Manchmal haben Sie weniger Zeit oder vielleicht auch mal keine große Lust, dann suchen Sie sich ein Workout aus, das etwas kürzer ist.

Wenn Sie anstrengendere Workouts auswählen (Kapitel 2), denken Sie bitte daran, vorher ein ausgiebiges Aufwärmtraining (siehe Seite 9) durchzuführen. So wird nicht nur Verletzungen vorgebeugt, sondern auch Ihre Leistung während des Workouts kann damit gesteigert werden.

Falls Sie einmal gar keine Zeit für ein Training haben, ärgern Sie sich nicht, sondern integrieren Sie doch einfach Bewegung in den Alltag. Nehmen Sie beispielsweise das Fahrrad statt dem Auto oder legen Sie einen Spaziergang ein.

Wichtig ist, dass Sie Übungen auswählen, die Ihnen Freude bereiten und zu Ihrem Lebensstil passen. Auf diese Weise sind Sie viel motivierter, sich regelmäßig zu bewegen.

Hier gibt's dafür ein paar Tipps:

- Strecken und räkeln Sie sich schon im Bett, das dehnt die Faszien und durchblutet die Muskulatur.
- Machen Sie sich ganz klein, bevor Sie aus dem Bett aufstehen, und halten Sie diese »Päckchenstellung« circa zwei Minuten lang. Das dehnt besonders die Faszie im unteren Rücken, die durch das lange Liegen beim Schlafen verspannt sein kann.
- Steigen Sie heute mal zuerst mit dem »anderen Bein« aus dem Bett, das aktiviert Ihre Sinne.
- Putzen Sie auf einem Bein stehend die Zähne – die Hälfte der Zeit auf dem einen, dann auf dem anderen Bein. Das aktiviert Ihre tiefe Rumpfmuskulatur und stabilisiert Sie für den Tag.
- Dehnen Sie beim Zähneputzen Ihre Waden, indem Sie die Füße in einen Ausfallschritt stellen: das vordere Bein gebeugt, das hintere Bein gestreckt, beide Fußspitzen zeigen in eine Richtung. Die erste Hälfte der Zeit des Zähneputzens dehnen Sie die eine Seite, die zweite Hälfte die andere Seite.
- Machen Sie während des Zähneputzens einige Kniebeugen, das kräftigt und strafft Ihre Beine.
- Tanzen Sie einfach mal zu Ihrer Lieblingsmusik, während Sie das Frühstück zubereiten. Das weckt die Lebensgeister, bringt gute Laune und Sie starten den Tag schon mit ein paar Schritten (die Empfehlung für Ihre Gesundheit: pro Tag 6000 Schritte).
- Rollen Sie beim Frühstück oder Zeitunglesen unter dem Tisch Ihre Füße am Boden ab – von der Fußspitze auf die Ferse und zurück, das aktiviert die Venenpumpen, die Waden. So transportieren Sie das Blut zurück in den Körperkreislauf.
- Geben Sie im Sitzen beim Frühstück einige Male Druck mit beiden Fußsohlen in den Boden. So werden Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur aktiviert und Ihr Rumpf aufgerichtet.
- Setzen Sie sich beim Frühstück auf eine Hälfte des Stuhles und stellen Sie das freie Bein weit nach hinten, bis Sie die Dehnung im Hüftbeuger und in der Oberschenkelvorderseite spüren. Ist der Hüftbeuger zu kurz, kann das zu Schmerzen im unteren Rücken führen.
- Spannen Sie im Sitzen das Gesäß an, halten Sie diese Position einige Sekunden und lassen Sie dann wieder locker. Das kräftigt Ihre Gesäßmuskulatur und entspannt den unteren Rücken.
- Runden Sie im Sitzen den unteren Rücken und richten Sie sich dann wieder auf. Das mobilisiert Ihre Wirbelsäule.

Was ist bei den Workouts zu beachten?

Bevor Sie aber motiviert und voller Energie ins Training starten, sollte Sie sich kurz Zeit nehmen, um sich Ihrer Haltung, Atmung und Wahrnehmung bewusst zu werden.

Haltung

Ihre Haltung beginnt bei den Füßen. Stellen Sie sich auf Ihre Großzehenballen, Ihre Außenkanten der Füße und die Ferse. Nun halten Sie Ihre Knie etwas durchlässig (das heißt ganz leicht gebeugt), heben das Brustbein an und halten Ihren Blick zum Horizont gerichtet (etwas abfallend nach vorn unten). Aus dieser aufgerichteten Haltung sollten Sie die Workouts durchführen. Erinnern Sie sich immer wieder zwischendurch an Ihre Aufrichtung. Nur aus einer aufgerichteten Haltung können Sie Ihre Rumpfstabilität optimal gewährleisten. Diese ist entscheidend für ein gelenkschonendes und effektives Training. Außerdem beeinflusst eine aufrechte Haltung die Stimmung positiv, sodass Sie direkt gutgelaunt in den Tag starten können.

Atmung

Atmen ist lebenswichtig. Doch oft halten wir die Luft an, wenn wir uns anstrengen oder konzentrieren. Deshalb sollten Sie ganz besonders auf einen fließenden Atem achten. Atmen Sie am besten durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Denken Sie auch daran, die Schultern dabei entspannt nach unten fallenzulassen. Die Schulterheber sind Atemhilfsmuskeln, die wir oft in Stresssituationen aktivieren und uns wundern, warum danach unser Nacken verspannt ist. Atmen Sie also bewusst ein und aus. Versuchen Sie sogar, immer etwas länger auszuatmen als Sie einatmen. Das entspannt Ihren Körper und Ihren Geist und kann den Puls und Blutdruck senken.

Tipp: Öffnen Sie am Morgen das Fenster und schnappen ein paar tiefe Atemzüge frische Luft, das belebt Ihren Körper und Geist.

Wahrnehmung

Wir denken im Alltag viel zu wenig daran, uns selbst wahrzunehmen. Schließen Sie einmal für einen kurzen Moment Ihre Augen ... Wie fühlen Sie sich? Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?

Oft fehlt uns die Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen – Bewegung erleichtert es allerdings, den eigenen Körper zu spüren. Nehmen Sie sich schon am Morgen die Zeit, sich wahrzunehmen. Ein gutes Körpergefühl ist die Grundlage für Ihre Figur und Ihre Gesundheit.

Führen Sie die Übungen am besten immer so aus, wie Sie sich wohlfühlen. Legen Sie eine Pause ein, wenn Sie eine benötigen und fühlen Sie sich nicht schlecht, wenn Sie eine einlegen müssen. Jeder Körper ist anders.

Aufwärmen

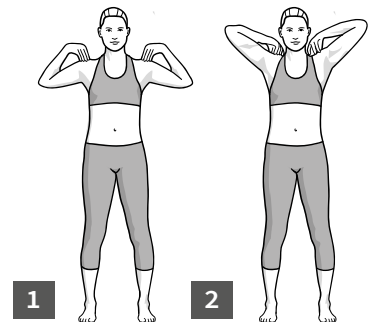
Handelt es sich bei dem Workout, das Sie sich heute ausgesucht haben, um eine längere Einheit, dann sollten Sie das folgende kurze Aufwärmtraining vorweg durchführen. Sie benötigen dafür nur circa fünf Minuten.

Sie können das kurze Aufwärmtraining auch wunderbar als »Warm-up« für den Tag nutzen. Vielleicht möchten Sie sich im Alltag zwischendurch immer mal wieder kurz bewegen – dann ist das Aufwärmtraining eine wunderbare Bewegungspause.

Trainingsdauer: 5–10 Minuten

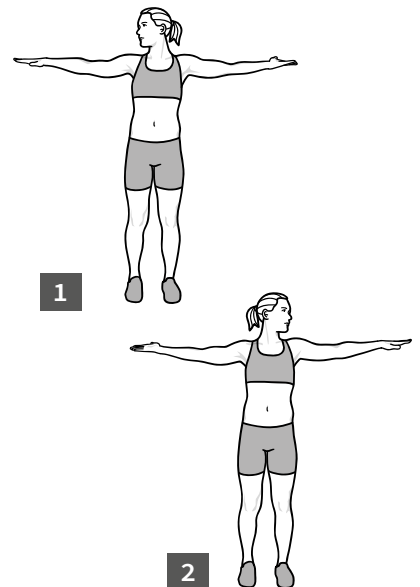
Ellbogenkreise

1. Einen hüftbreiten Stand einnehmen. Die Hände an die Schultern legen.
2. Nun mit den Ellbogen Kreisbewegungen ausführen. Die Knie bleiben dabei leicht gebeugt.

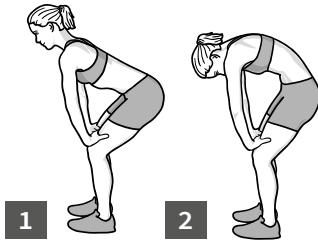


Rotation des Schultergürtels

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Beide Arme zur Seite ausstrecken. Eine Handfläche zeigt in Richtung Decke, die andere Handfläche in Richtung Boden. Der Kopf zeigt mit dem Blick zu der Handfläche, die in Richtung Boden geneigt ist.
2. Dann im fließenden Wechsel die Armposition tauschen und den Kopf zur anderen Seite drehen.



Wirbelsäulenmobilisation

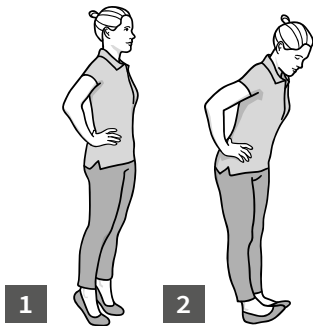


1. Einen hüftbreiten Stand einnehmen. Den Oberkörper nach vorn beugen, die Knie gebeugt halten, das Gesäß nach hinten schieben. Der Rücken ist gerade. Beide Hände auf den Oberschenkeln abstützen, die Finger zeigen in Richtung Rumpf.
2. Nun den ganzen Rücken runden. Dabei das Kinn in Richtung Brustbein einrollen. Die Beugung und Streckung der Wirbelsäule im Wechsel ausführen.



Hüftkreisen

Einen aufrechten Stand, etwas breiter als hüftbreit, einnehmen. Die Hände in die Hüften stützen. Nun mit dem Becken kleine Kreise zunächst im Uhrzeigersinn ausführen. Nach einiger Zeit die Richtung wechseln und die Hüften gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen.



Auf den Füßen wippen

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Die Hände in die Seiten stützen.
2. Nun im Wechsel die Fersen und die Fußspitzen vom Boden abheben.



Auf der Stelle gehen

Einen aufrechten Stand einnehmen. Nun auf der Stelle gehen, dabei die Arme rechtwinklig und gegengleich neben dem Körper mitführen.

Der Aufbau der Morgengymnastik-Workouts

Jedes Workout ist übersichtlich aufgebaut, sodass Sie sich leicht zurechtfinden. Zunächst ist es überschieden mit den folgenden Inhalten:

- **Thema:** Am Anfang steht das Thema, der Inhalt des Workouts.
- **Schwierigkeitsgrad 1/2/3:** Diese Zahl gibt einen Hinweis auf das Schwierigkeitslevel des Workouts. 1 bedeutet leicht, 2 bedeutet mittel und 3 bedeutet schwer.
- **Dauer:** Die Dauer des Workouts kann natürlich nur ungefähr angegeben werden. Sie variiert je nach Tempo der Übungsausführung und Pausengestaltung.

Danach folgt eine übersichtliche Tabelle mit sämtlichen Übungen des jeweiligen Workouts. So finden Sie auf einen Blick alle Informationen, die Sie für das gesamte Workout benötigen. Die Übungen sind in der Ausführungsreihenfolge durchnummeriert und sollten von oben nach unten ausgeführt werden. Hier eine Beispieltabelle:

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Sätze	Seite
1	Armschwünge	15 Wdh.	1	118
2	Mobilisation der Hüftgelenke	15 Wdh.	1	119
3	Ausfallschritt	15 Wdh.	2	125
4	Oberkörper-Lift	15 Wdh.	2	130
5	Walking Plank	10 Wdh.	2	134

- **Übungen:** Die Übungsausführungen sind in Kapitel 1 und 3 beschrieben.
- **Wiederholungen/Belastungszeit:** Diese Angaben sind natürlich nur eine ungefähre Angabe, die Sie individuell variieren können.
- **Sätze:** Sätze bezeichnen die Durchgänge der einzelnen Übungen. Sind mehrere Sätze bei einer Übung gefordert, dann machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen circa 30 Sekunden Pause. Bei einer Übung mit 2 Sätzen und 20 Wiederholungen würde dies folgendermaßen aussehen: 20 Wiederholungen der Übung – 30 Sekunden Pause – 20 Wiederholungen der Übung.
- **Seite:** Am Ende des Buches finden Sie auf der angegebenen Seite die Übungsausführungen genau beschrieben. Lesen Sie sich diese gewissenhaft durch, bevor Sie mit dem Training beginnen, dann können Sie Ihr Workout danach flüssig und ohne lange Pausen genießen.

Im Anschluss an die jeweilige Tabelle finden Sie die entsprechenden Illustrationen der einzelnen Übungen. So erkennen Sie direkt, wie Sie die Übungen auszuführen haben. Um ein verletzungsfreies Training zu garantieren, lesen Sie sich aber dennoch die jeweiligen Übungsbeschreibungen in Kapitel 3 durch.

Dauer des Trainings

Die 50 Workouts sind in kurze, zeitsparende Einheiten für zwischendurch und längere Trainingseinheiten von 15 bis 30 Minuten eingeteilt.

Wählen Sie also nach Lust und Laune aus. Haben Sie heute Morgen nur ein kleines Zeitfenster für Bewegung oder möchten Sie heute »nur« ein kurzes Training absolvieren, dann stöbern Sie in den Übungen mit einer Trainingsdauer von fünf bis zehn Minuten. Planen Sie ein längeres Workout, dann wählen Sie ein Training mit einer Dauer von 15, 20 oder mehr Minuten.

Achten Sie bei Ihrem Training auf viel Abwechslung und probieren Sie deshalb ruhig irgendwann einmal alle Workouts aus. Seien Sie aufgeschlossen und wagen Sie sich auch an Workouts, an die Sie sich sonst nicht getraut hätten. Sie werden überrascht sein, zu was Sie fähig sind und wie viel Spaß ein abwechslungsreiches Training bereiten kann.

Tipp: Spannend ist es, wenn Sie ganz zufällig eine Seite des Buches aufschlagen und das dortige Training als »Ihr« heutiges Guten-Morgen-Workout durchführen. Sie werden feststellen, dass das zufällig gewählte Training meist zu Ihrer aktuellen Tagesverfassung passt!

Ernährung

Nicht nur Sport und aktive Bewegung spielen eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Ihre Gesundheit zu verbessern und die gewünschten Ziele zu erreichen, sondern auch die Ernährung. Doch wie können Sie Ihre Ernährung optimieren, um das Beste aus den Workouts herauszuholen?

Zunächst einmal ist es wichtig, auf die Qualität der Lebensmittel zu achten und möglichst frische, unverarbeitete Nahrungsmittel zu wählen. Diese sind reich an Nährstoffen und können Ihnen dabei helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern und das Risiko von chronischen Krankheiten zu senken. Außerdem sollten Sie unbedingt regelmäßig essen. Wenn Sie sich bewusst ernähren und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Mahlzeiten und Snacks planen, können Sie Ihren Körper mit den Nährstoffen versorgen, die er braucht, um optimal zu funktionieren. Dies ist unerlässlich, wenn Sie regelmäßig Sport treiben und Ihren Körper entsprechend fordern.

Vor und nach dem Training ist es wichtig, ausreichend zu trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Trinken Sie daher bitte immer genug Wasser oder andere hydratisierende Getränke, wie ungesüßten Tee oder leichte Fruchtsaftchorlen.

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Proteinen, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten ist, kann dazu beitragen, die Muskeln zu stärken und zu reparieren und Ihnen die Energie zu geben, die Sie für Ihre Workouts brauchen. Proteine sind erforderlich, um den Muskelaufbau und die Muskelreparatur zu unterstützen, während gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate dazu beitragen, die Energiereserven aufzufüllen und zu stabilisieren.

Bedenken Sie dabei bitte, dass jeder Mensch anders ist und es keine »allgemeine« Lösung gibt. Was für den einen gut funktioniert, muss nicht unbedingt auch für den anderen geeignet sein. Das gilt zum Beispiel auch für das Frühstück. Frühstücken Sie gerne, dann tun Sie es unbedingt. Möchten Sie erst später am Tag etwas essen, dann ist das natürlich auch in Ordnung. Außerdem ist es sinnvoll, sich nicht zu sehr auf ein bestimmtes Nahrungsmittel oder eine bestimmte Ernährungsweise zu versteifen. Stattdessen sollten Sie eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung anstreben. Indem Sie sich an die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung halten und aus einer Vielzahl von Lebensmitteln auswählen, können Sie sicherstellen, dass Sie alle Nährstoffe erhalten, die Sie brauchen, um gesund zu bleiben.

Auch wenn es manchmal schwierig sein kann, eine gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren, lohnt es sich auf lange Sicht. Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihr Energielevel erhöhen, Ihre geistigen Fähigkeiten verbessern und das Risiko von chronischen Krankheiten senken.

Es ist also definitiv die Mühe wert, sich die Zeit zu nehmen und sich bewusst zu ernähren.

Die Workouts
