

Praxis Dr. med. Siegbert Kling
Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren

Krugzeller Str. 1 , 87463 Dietmannsried, Tel. (0 83 74) 13 14, Fax (0 83 74) 9 36 35
www.dr-med-kling.de

Morgengymnastik

Günstigster Zeitpunkt: nach dem Aufstehen

Nach der Gymnastik Körperreinigung, danach ggf. kühle Ganzkörperwaschung
oder Wechseldusche

Bei den Übungen, soweit möglich, gleichmäßig durchatmen

Im Stehen:

Hände öffnen und schließen, Finger dabei strecken mit Armanheben zur Seite,
absenken, anheben nach vorne über den Kopf und absenken

Kopf drehen nach links, zur Schulter neigen, die Hand der Gegenseite nach
unten dehnen; und gegenseitig, 2 x

Kopf aufs Brustbein senken, unter maximalem Zug Kopf drehen nach rechts,
nach links, 2 x

Grätschstand: Hände über den Kopf anheben und tiefe Ausatmung beim
Vornüberbeugen (Zusammenfallen); 3 x

Grätschstand: Arme zur Seite waagrecht anheben; Oberkörper nach rechts
drehen und der rechten Hand nachschauen; links ebenso; 5 x. Achten Sie bei
dieser Übung auf die rasche Zunahme Ihrer Beweglichkeit!

Grätschstand: Becken kippen vorwärts – rückwärts je 10 x

Grätschstand: Achterkreisen mit dem Becken und gegenläufig, 5 x

Im Stand Marschierbewegung: Knie maximal anheben, dabei Arm der
Gegenseite nach vorne schwenken (Überkreuzbewegung), 15 x

Auf dem rechten Bein stehen, das linke vor und zurück; rechter Arm
gegenläufig; dann Gegenseite; je 10 x

Im Zehenspitzenstand beide Arme zur Höhe recken; rechts / links im Wechsel,
je 5 x

Im Liegen

Arme seitlich halten, linkes Bein 30° anheben, auf 20 zählen, absenken, und entsprechend rechts

Knie anwinkeln, mit beiden Händen an den Knien vorbei; dabei Oberkörper anheben rechts / links im Wechsel, 5 x

Arme seitlich halten, beide Beine im Knie anwinkeln, zur rechten Seite klappen und gegenseitig, 5 x

Auf dem Rücken liegend Radfahrbewegungen vorwärts und rückwärts, je 10 x

Auf der Seite liegend: Unteres Bein angewinkelt, oberes Bein gestreckt, Fußspitzen zum Körper, oberes Bein leicht anheben und bis 20 zählen; Körper wenden und gegenseitig ebenso

Seitlich liegend: unteres Bein strecken, oberes anwinkeln, im Knie beugen und strecken, 10 x; wenden und gegenseitig ebenso

Auf dem Rücken liegend: Hände umfassen beide angehobene Knie, Oberkörper anheben; auf 20 zählen

Im Vierfüßlerstand Hände, Knie und Fußspitzen am Boden; Kopf soweit wie möglich nach vorne zum Boden bringen, langsam den Boden entlang nach hinten bewegen, der Rücken ist gewölbt wie eine Brücke; 5 x und umgekehrt

Vierfüßlerstand: Anheben linkes Bein und rechter Arm gestreckt halten, auch Fußspitzen und Hände; auf 7 zählen und gegenseitig.