

Gabi Fastner

# 50 Workouts

## Morgengymnastik



riva

Fit, beweglich und  
voller Energie in den Tag

© des Titels »50 Workouts – Morgengymnastik« von Gabi Fastner (ISBN Print: 978-3-7423-2410-8)  
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# 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

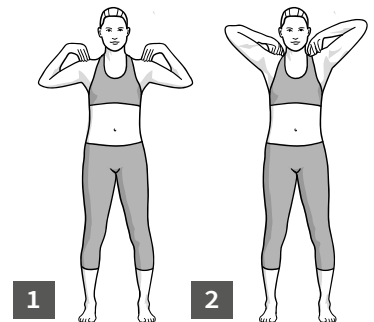
Handelt es sich bei dem Workout, das Sie sich heute ausgesucht haben, um eine längere Einheit, dann sollten Sie das folgende kurze Aufwärmtraining vorweg durchführen. Sie benötigen dafür nur circa fünf Minuten.

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

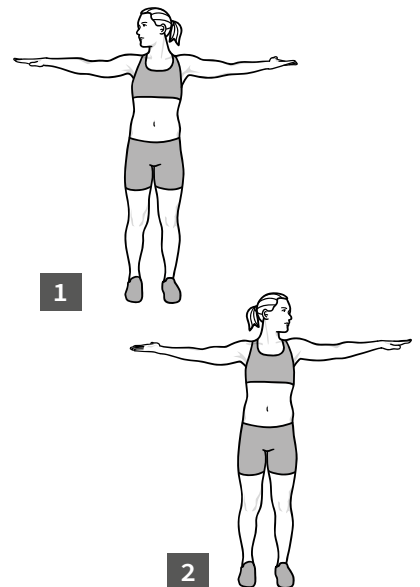
## Ellbogenkreise

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.



# 5 Gedeht in den Tag

Trainingsdauer: 15 Minuten

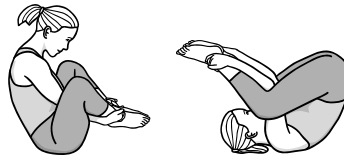
1 2 3

|   | Übungen                           | Wiederholungen/<br>Belastungszeit | Sätze | Seite |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|
| 1 | Päckchenstellung                  | 1 Min.                            | 1     | 140   |
| 2 | Rolling like a ball               | 6–8 Wdh.                          | 1     | 121   |
| 3 | Seitneigung im Schneidersitz      | je 1 Min.                         | 1     | 123   |
| 4 | Brustbein heben im Schneidersitz  | 6–8 Wdh.                          | 1     | 119   |
| 5 | Rotation im Sitzen                | je 1 Min.                         | 1     | 139   |
| 6 | Dehnung der Hüftbeuger            | je 1 Min.                         | 1     | 137   |
| 7 | Dehnung der Oberschenkelrückseite | je 1 Min.                         | 1     | 137   |
| 8 | Seitdehnung mit gekreuztem Bein   | je 1 Min.                         | 1     | 139   |
| 9 | Dehnung der Brustmuskulatur       | 1 Min.                            | 1     | 136   |

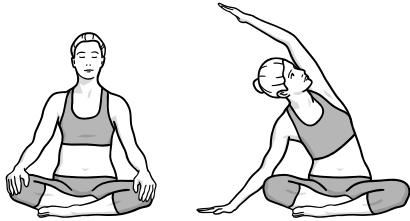




**1** Päckchenstellung



**2** Rolling like a ball



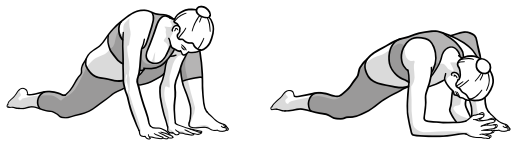
**3** Seitneigung im Schneidersitz



**4** Brustbein heben im Schneidersitz



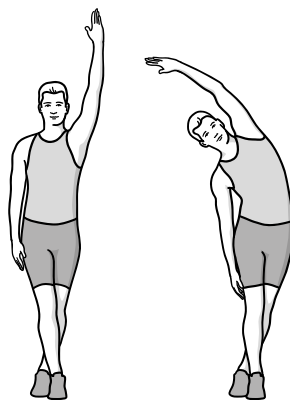
**5** Rotation im Sitzen



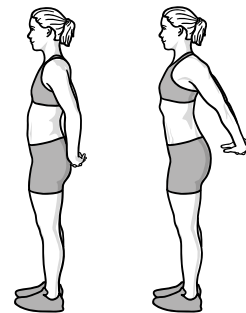
**6** Dehnung der Hüftbeuger



**7** Dehnung der Oberschenkelrückseite



**8** Seitdehnung mit gekreuztem Bein



**9** Dehnung der Brustmuskulatur

# 6 Gestärkt in den Tag

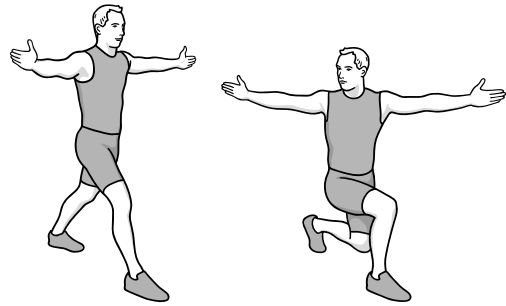
Trainingsdauer: 20 Minuten

1 2 3

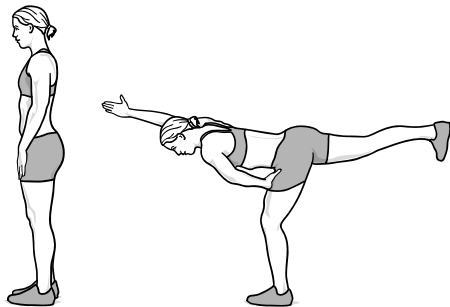
|   | Übungen                         | Wiederholungen/<br>Belastungszeit | Sätze | Seite |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|-------|-------|
| 1 | Auf der Stelle gehen            | 3 Min.                            | 1     | 10    |
| 2 | Ausfallschritt mit Rotation     | je 15 Wdh.                        | 2     | 125   |
| 3 | Standwaage mit abgestütztem Arm | je 15 Wdh.                        | 2     | 142   |
| 4 | Plank                           | 1 Min.                            | 2     | 132   |
| 5 | Seitstütz mit Beinheben         | je 15 Wdh.                        | 2     | 133   |
| 6 | Diagonaler Crunch               | je 15 Wdh.                        | 2     | 132   |
| 7 | Hüftbeugerdehnung in Seitlage   | je 1 Min.                         | 1     | 137   |



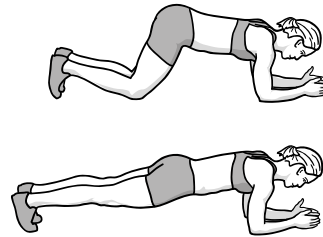
1 Auf der Stelle gehen



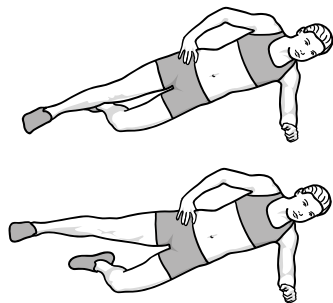
2 Ausfallschritt mit Rotation



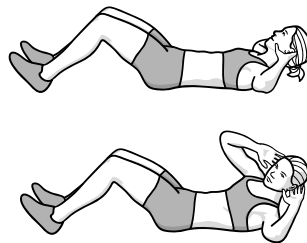
3 Standwaage mit abgestütztem Arm



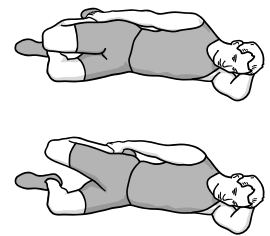
4 Plank



5 Seitstütz mit Beinheben



6 Diagonaler Crunch



7 Hüftbeugerdehnung in Seitlage

# 7 Vital in den Tag

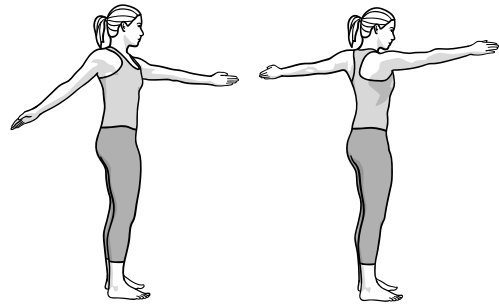
Trainingsdauer: 10 Minuten

1 2 3

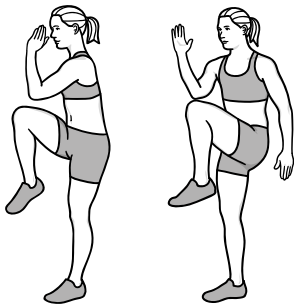
|   | Übungen              | Wiederholungen/<br>Belastungszeit | Sätze | Seite |
|---|----------------------|-----------------------------------|-------|-------|
| 1 | Armkoordination      | je 30 Sek.                        | 2     | 141   |
| 2 | Armschwünge          | 30 Sek.                           | 2     | 118   |
| 3 | Diagonales Knieheben | je 15 Wdh.                        | 2     | 123   |
| 4 | Baum                 | je 30 Sek.                        | 2     | 141   |
| 5 | Schütteln            | 2 Min.                            | 1     | 122   |
| 6 | Aufrechte Haltung    | 1 Min.                            | 1     | 140   |



**1** Armkoordination



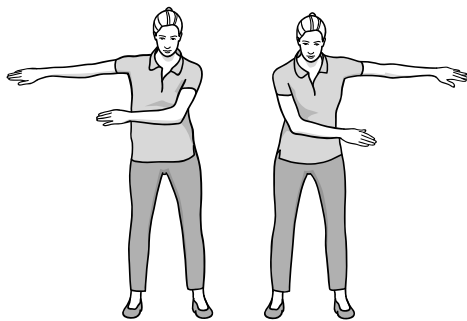
**2** Armschwünge



**3** Diagonales Knieheben



**4** Baum

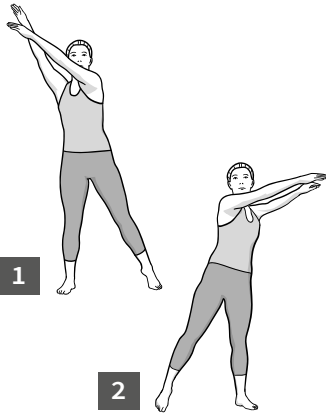


**5** Schütteln



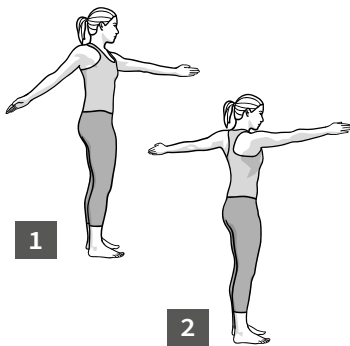
**6** Aufrechte Haltung

# Mobilisationsübungen



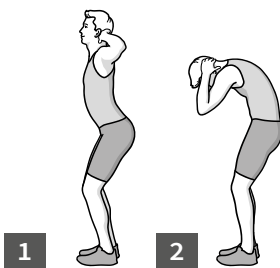
## Armschwünge beidarmig

1. Einen hüftbreiten Stand einnehmen. Das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern. Nun beide Arme nach rechts oben schwingen.
2. Dann das Körpergewicht auf das linke Bein verlagern und beide Arme nach links oben schwingen.



## Armschwünge

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Nun mit dem rechten Arm zurück, dem linken Arm nach vorn pendeln. Dabei die Knie locker beugen und strecken.
2. Dann mit dem linken Arm nach vorn und dem rechten Arm zurück pendeln. Die Arme nun im Wechsel vor und zurück schwingen.

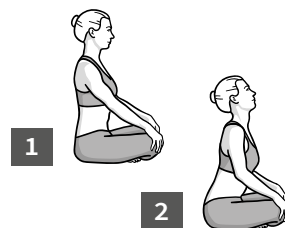


## Beugung und Streckung der Brustwirbelsäule

1. Einen hüftbreiten Stand einnehmen. Die Hände mit den Fingerspitzen am Hinterkopf abstützen und mit dem Einatmen das Brustbein diagonal nach oben aufrichten.
2. Nun mit dem Ausatmen das Brustbein senken, die Ellbogen nach vorn führen. Das Kinn in Richtung Brustbein absenken.

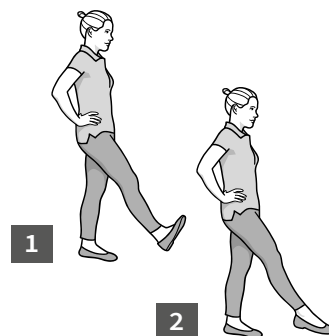
## Brustbein heben im Schneidersitz

1. Einen Schneidersitz einnehmen. Die Hände auf den Knien ablegen. Alternativ die Beine aufstellen.
2. Nun mit dem Einatmen das Brustbein nach vorn oben anheben, mit dem Ausatmen wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.



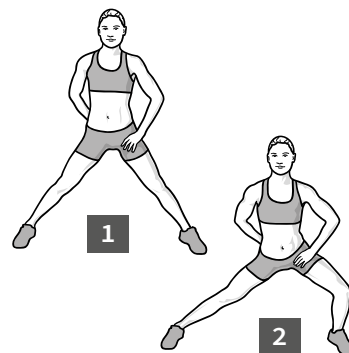
## Füße strecken und beugen

1. Einen hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen. Nun ein Bein nach vorn strecken und die Fußspitze in Richtung Schienbein heben. Die Hände in die Seite stützen.
2. Nun die Fußspitze in Richtung Boden absenken. Die Bewegung rhythmisch fortführen und anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.



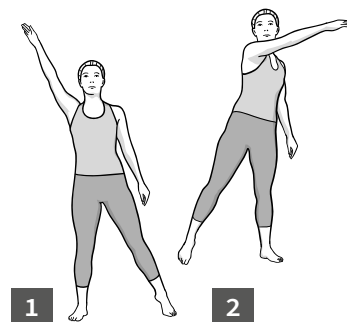
## Mobilisation der Hüftgelenke

1. Eine weite Grätsche einnehmen. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Den Oberkörper aufrecht halten. Die Hände in die Seite stützen.
2. Nun ein Bein beugen, dabei zeigt das Knie in Richtung Fußspitze. Die Übung nach Abschluss der angegebenen Wiederholungen mit dem anderen Bein ausführen.



## Side to Side

1. Einen breiten Grätschstand einnehmen. Einen Arm nach oben strecken, den anderen an der Seite herabhängen lassen.
2. Das Körpergewicht von der einen zur anderen Seite verlagern. Dabei den nach oben gestreckten Arm locker von rechts nach links schwingen lassen. Mit dem anderen Arm wiederholen.



1



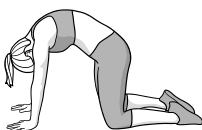
2



## Hüftmobilisation im Sitzen

1. Einen aufrechten Sitz einnehmen. Beide Beine etwas breiter als hüftbreit auf die Fersen aufstellen. Die Arme nach vorn ausstrecken. Alternativ können beide Hände als Erleichterung hinter dem Körper abgestützt werden.
2. Nun die Knie im Wechsel nach rechts und links bewegen. Dabei möglichst aufrecht sitzen bleiben.

1



2



## Katze-Kuh

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüftgelenken platzieren. Nun den Rücken in Richtung Decke runden, das Kinn zeigt zur Brust.
2. Dann den Rücken in Richtung Boden senken, dabei die Schultern nach hinten ziehen und den Kopf heben, sodass der Blick nach vorn gerichtet ist. Die Bewegungsabfolge bewusst und langsam ausführen.

## Knie hochziehen

Auf ein Bein stellen. Das andere Bein knapp unter dem Kniegelenk mit beiden Händen fassen und in Richtung Oberkörper ziehen. Dabei den Oberkörper aufgerichtet halten. Im Wechsel das rechte und linke Bein hochziehen.



1



2



## Frosch

1. Eine Rückenlage mit eng aneinander aufgestellten Beinen einnehmen. Beide Hände auf den Unterbauch legen.
2. Nun die Fußsohlen aneinander legen und die Knie zu den Seiten fallen lassen und wieder aufstellen. Diese Bewegungsabfolge immer wieder wiederholen.