

# Früh aufstehen leicht gemacht

Text: Angelika Rieger

**N**ur noch fünf Minuten“, denken sich wohl viele, wenn der Wecker in der Früh läutet. Oft fühlt man sich kaputt und kommt nur schwer aus dem Bett. Dass der Start in den Tag nicht zwangsläufig so mühsam sein muss, zeigen wissenschaftliche Studien: Untersuchungen zufolge hilft bereits ein kurzes morgendliches Bewegungsprogramm, besser und schneller in Schwung zu kommen.

**Wake-up-Workout.** Für Gregor Rossmann, Sportwissenschaftler und Gesundheitstrainer, liegen die Vorteile auf der Hand: „Bewegung sorgt gerade in der Früh für gute Laune und hebt die Stimmung. Verspannungen werden gelöst, und man fühlt sich vitaler und energiegeladener.“ Auch die Muskeln werden besser durchblutet, die Verdauung angeregt und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert. Wichtig ist dabei, es langsam anzugehen und den Körper sanft aus der Schlafphase zu holen. Für die größtmögliche Wirkung sollte das morgendliche Workout täglich absolviert werden. „Morgenübungen sind im Grunde wie Zähneputzen. Beides ist in der Früh notwendig“, meint Andrea Röscher, diplomierte Body-Vital-Trainerin aus Wien, und ergänzt: „Wenn ich mich an die täglichen Übun-

**AKTIV IN DEN TAG.** Schon eine kleine Portion Sport in der Früh hilft, richtig schön munter zu werden und Energie und Elan für den ganzen Tag zu tanken.

gen gewöhnt habe, werde ich nur dann schwerer in die Gänge kommen, wenn ich sie einmal auslasse.“ Hat man sich also erst einmal daran gewöhnt, dann fällt auch der Kampf gegen den berühmten inneren Schweinehund nicht mehr so schwer.

**In der Kürze liegt die Würze.** Weil es in der Früh oft an Zeit mangelt, sind die Übungen so konzipiert, dass sie in nicht einmal zehn Minuten gemacht werden können. Außerdem lassen sich die Übungen in den morgendlichen Ablauf integrieren und sparen zusätzlich Zeit. Es zählt sich also aus, auf die Schlummertaste des Wecker zu verzichten und früher aufzustehen – Kopf und Körper werden es Ihnen danken!



**GREGOR ROSSMANN**  
DIPLOMIERTER SPORTWISSENSCHAFTLER UND PERSONAL COACH

Der Personal Coach stellte für aktiv&gesund die sanften Übungen für den Morgen zusammen.

## MOBILISATION

### 1. Übung

Im Liegen (Rückenlage) den Kopf links und rechts drehen.

**Dauer:** 3–5-mal auf jede Seite

**Zweck:** Mobilisation der Halswirbelsäule

### 2. Übung

Im Liegen (Rückenlage) die Arme im rechten Winkel neben den Körper legen. Knie abwinkeln und langsam nach rechts und links bewegen.

**Dauer:** 3–5-mal auf jede Seite  
(Vorsicht bei LWS-Beschwerden)

**Zweck:** Mobilisation der Lendenwirbelsäule

### 3. Übung:

In die Bankstellung gehen (Vierfüßler-Stand) und langsam einen Katzenbuckel machen.

**Dauer:** 3–5-mal wiederholen

**Zweck:** Mobilisation der Brustwirbelsäule



## KRÄFTIGUNG

### 4. Übung

Im Liegen (Rückenlage) die Arme im rechten Winkel neben den Körper legen. Die Unterarme sind im 90°-Winkel nach oben zur Decke gerichtet. Knie abwinkeln, die Beine sind aufgestellt. Mit beiden Ellbogen gegen die Unterlage drücken, sodass sich die Schulterblätter leicht von der Matratze abheben.

**Dauer:** Spannung 6–8 sec halten und dabei weiteratmen. 5 Wiederholungen

**Zweck:** Kräftigung der Schulterblattfixatoren (oberer Rücken)

### 5. Übung

Im Liegen (Rückenlage) Kopf leicht anheben. Mit der rechten Hand auf das linke Knie greifen und dagegendrücken. Mit dem Knie Widerstand geben.

**Dauer:** Spannung 6–8 sec halten und dabei weiteratmen. 5 Wiederholungen pro Seite.

**Zweck:** Kräftigung der Bauchmuskulatur

**Vorsicht:** Menschen mit Bluthochdruck müssen während der Druckphase unbedingt ausatmen!



## DEHNUNG

### 6. Übung

Das linke Bein gestreckt auf einen Sessel stellen. Das Standbein ist leicht gebeugt. Der Oberkörper wird mit geradem Rücken langsam in Richtung des gestreckten Beines gebeugt.

Danach die Seite wechseln.

**Dauer:** 20 sec pro Seite

**Zweck:** Dehnen der Beinbeuger (Oberschenkel hinten)

### 7. Übung

Rechtes Fußgelenk fassen und die Ferse vorsichtig zum Gesäß ziehen. Das Standbein ist leicht gebeugt. Hohl-

kreuz vermeiden, danach die Seite wechseln. Vorsicht bei Kniebeschwerden!

**Dauer:** 20 sec pro Seite

**Zweck:** Dehnen der Beinstrecker (Oberschenkel vorne)

### 8. Übung

Arme langsam auf Schulterhöhe nach hinten ziehen, bis ein leichtes Dehnungsgefühl im Brustbereich eintritt. Daumen schauen nach hinten.

**Dauer:** 20 sec

**Zweck:** Dehnen der Brustmuskulatur

