

Ü Flexibel in den Alltag

Etwas für die Beweglichkeit zu tun, kann auch eine ganz alltägliche Angelegenheit sein. Wir brauchen uns nur an unseren Haustieren zu orientieren, die – egal an welchem Ort – unbekümmert ihr Intensivstretching umsetzen. Tun Sie es Ihnen gleich. Zum Beispiel jetzt in diesem Augenblick: Räkeln Sie sich, richten Sie Ihren Rücken auf und strecken Sie Ihre Arme und Beine lang in alle Richtungen, wenn Sie sich nach langem Sitzen so richtig »bleiern« fühlen. Oder wenn Sie das nächste Mal aus dem Haus gehen: Schnüren Sie Ihre Schuhe, indem Sie den Fuß auf einen Stuhl oder eine Treppenstufe stellen und versuchen, dabei das Bein zu strecken.

Wenn Sie mal keine Zeit für ein komplettes Dehnprogramm haben, probieren Sie einfach immer wieder, Übungen in Ihren Alltagsablauf zu integrieren. Sie werden mit der Zeit Spaß daran finden, die wohltuenden Erfahrungen des Streckens, Reckens und Dehnens auch noch bei anderen Gelegenheiten zu entdecken.

Der Start in den Tag

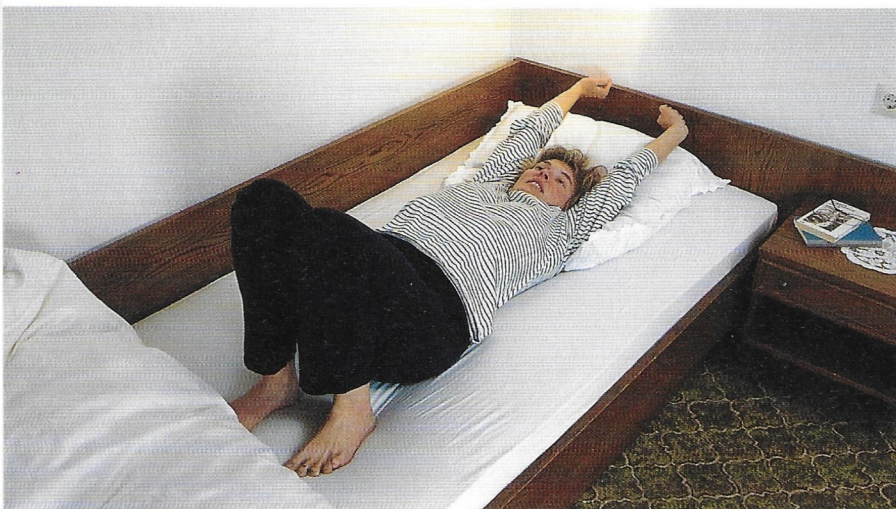
Jeder Mensch ist wohl schon mal »mit dem linken Fuß zuerst« aufgestanden. Meistens fühlt man sich noch Stunden später müde, mürrisch, schlapp und wie gerädert. Wenn Sie sich zu

den Morgenmuffeln zählen, kennen Sie dieses Gefühl besonders gut. Ein kurzes Bewegungs- bzw. Stretchritual nach dem Aufwachen – im Bett durchgeführt – kann helfen, den Start in den Tag und das Umschalten von Ruhe auf Aktivität zu erleichtern. Davon profitieren natürlich auch Frühaufsteherinnen.

Bereiten Sie Ihren Start in den Tag schon am Abend vor, indem Sie sich die hier vorgestellten Übungen noch einmal anschauen und Ihren Wecker ein paar Minuten früher als gewohnt stellen. Wenn er morgens klingelt, bleiben Sie liegen und beginnen, sich erst einmal in alle Richtungen zu spannen, zu räkeln und zu strecken. Versuchen Sie dabei tief ein- und auszuatmen. Gähnen Sie ruhig geräuschvoll, wenn Ihnen danach zumute ist. So wecken Sie gleichzeitig Ihre Stimme auf.

1 »Äpfel pflücken«

➤ Strecken Sie nun beide Arme lang über den Kopf und schieben Sie abwechselnd den rechten und linken Arm aus dem Schultergelenk nach oben. Wiederholen Sie dies zweibis dreimal – wenn Sie mögen natürlich auch öfter – auf beiden Seiten und lassen Sie die Arme dann in einer für Sie entspannten Position liegen.



»Äpfel pflücken«