

# Tägliche 3-Minuten-MorgenGymnastik



Zusammengestellt von:  
Bruno Huber, Technischer Leiter MännerSportverein Gossau

Ziel: mobilisieren der wichtigsten Gelenke und Muskelgruppen  
Anwendung: täglich, am besten nach der Morgentoilette

## Übung No. 1

**Schulterrollen** vorwärts, dann rückwärts  
je 8 Wiederholungen

## Übung No. 2

**Torsion der Wirbelsäule.** Hände hinter dem Kopf verschränken, leichte Grätschstellung. Oberkörper nach links und nach rechts drehen. Drehung soweit wie möglich ausführen, Füße und Beine sind stabil und bewegen sich nicht.

je 16 Wiederholungen auf jede Seite

## Übung No. 3

**Kniebeugen** vom Stand bis zur Hocke. Als Hilfe kann man sich am Lavaborand festhalten.

16 Wiederholungen

## Übung No. 4

**Rumpfbeugen** vorwärts. Leichte Grätschstellung. In aufgerichteter Stellung jeweils mit ausgebreiteten Armen die Schulterblätter nach unten ziehen. Die Rumpfbeuge soweit wie möglich nach vorne unten ausführen.

8 Wiederholungen

## Übung No. 5

**Kopfschaukel.** Kopf nach vorne neigen, bis das Kinn auf der Brust aufliegt und Augen schliessen. Kopf nach links und nach rechts bis zum Anschlag bewegen, das Kinn streift immer die Brust!

je 8 Wiederholungen auf jede Seite

## Übung No. 6

**Kopfdrehen.** Blick geradeaus, Kopf nach links und nach rechts bis zum Anschlag bewegen.

je 8 Wiederholungen auf jede Seite

## Übung No. 7

**Liegestütz.** Auf Badewannenrand aufstützen, leichte Grätschstellung zur Stabilisation. Den Liegestütz so ausführen, dass bei gebogenen Armen die Brust knapp den Badewannenrand berührt.

8 Wiederholungen.

Einen wunderschönen Tag wünscht euch Bruno, "Carpe diem"

16.09.2018 Hu