

Kneipp-Tipps für daheim oder Kleiner Aufwand – große Wirkung

Anregungen für einen aktiven und gesunden Alltag

Teil 19

Guten-Morgen-Küchengymnastik

Noch müde? Diesmal haben wir einen schönen Wachmacher-Tipp, der morgens schon vor dem ersten Kaffee fit macht. Waltraud Riemann (Gesundheitspädagogin) zeigt ein „Workout“ der besonderen Art: Die Guten-Morgen-Küchengymnastik, mit der man morgens gleich den Kreislauf anregen kann. Dazu benötigt man nur eine Küchenrolle und eventuell Musik für die gute Laune.

- Wir nehmen die Küchenrolle in die Hand. Ein kräftiger Armschwung mobilisiert die Schultern, der lockere Stand mit Nachgeben in den Knien die Gelenke, ein Werfen und Fangen der Rolle fordert ein wenig die Reaktion und Koordination.
- Nun lehnen wir uns leicht gegen einen Küchenschrank und legen die Küchenrolle an den oberen Rücken. Mit dem Hochrutschen an einer glatten Fläche kommt man in die Streckung, was für die obere Rücken- bzw. Brustmuskulatur eine Herausforderung ist. Die Rolle im Bereich der Lendenwirbelsäule würde ein eventuelles Hohlkreuz unterstützen. Deshalb sollte man bei der Übung die gesamte Wirbelsäule in die Aufrichtung bringen und in eine 90 Grad Sitzposition kommen. Durch das Auf und Ab wird die Oberschenkelmuskulatur gebraucht, die ja für das Aufstehen aus Stuhl oder Sessel sowie für das Treppensteigen enorm wichtig ist. Dabei unbedingt Knie über die parallel gestellten Füße bringen.
- Im Einbeinstand auf der Rolle trainieren wir das Gleichgewicht in Wechsel rechts und links. Bei gleichzeitigem Armschwung werden Oberkörper und Arme mit einbezogen und erleichtern die Koordination.

