Bettgymnastik

Eine kleine Ideensammlung für die Morgengymnastik zur Aktivierung deines Kreislaufs

1. Strecke dich genüsslich in alle Richtungen, gähne, atme
2. Strecke deine Zehen nach vorne aus und und ziehe sie wieder zu dir
3. Bewege deine Kniekehlen kraftvoll in Richtung Matratze und beuge sie wieder, im Wechsel links und rechts
4. Spanne beide Pobacken an und lass sie wieder locker
5. Zieh dein rechtes Bein zur Brust, löse es und dann das linke Bein zur Brust ziehen
6. Zieh beide Beine zur Brust und umfasse sie mit deinen Händen/Armen
7. Die Beine sind immer noch angezogen, lege deine Hände auf deine Knie und kreise sie
8. Strecke beide Beine nach oben und fahre Fahrrad in der Luft
9. Stelle die Füße auf die Matratze, schulterbreit. Hebe dein Becken nach oben an, die Schultern liegen auf der Matratze, Kinn zur Brust (Brücke) und rolle langsam wieder ab, wiederhole dies 3 mal
10. Nun kippen aus der aufgestellten Position beide Knie/Beine nach rechts, du öffnest die Arme auf Schulterhöhe und dein Kopf dreht nach links (Twist), verweile hier für 5 Atemzüge
11. Und nun kippen deine Knie nach links, deine Arme sind immer noch geöffnet, dein Kopf dreht nach rechts, Schultern weg von den Ohren. Verweile hier für 5 Atemzüge
12. Strecke deine Beine nach unten aus, lege deine Arme neben den Körper Atme sanft 5 mal ein und aus. Dann lege deine Hände auf deinen Schoßraum und verbinde dich über deinen Atem mit ihm. Weitere 5 Atemzüge

Zum Abschluss rolle langsam über eine Seite nach oben.
Mach eine kleine Pause und richte dich dann langsam auf.
Mach alles in deinem Tempo.