

Bettgymnastik

Dauer: 14:00 Minuten

Hallo und guten Morgen!

Wir begrüßen den Tag mit einer kurzen Bettgymnastik.

Zuerst die Bettdecke wegschupsen und das Kopfkissen zur Seite tun und dann:

- Recken und Strecken
- Linkes Bein nach oben strecken, die Fußspitze gespitzt. Das Bein unterhalb der Kniekehle umfassen und zu sich heranziehen. *Dehnung der Oberschenkel-Rückseite und Gesäß*
- Die Fußspitze wird mehrfach Richtung Knie und zurückgeführt. *Dehnung der Wade*
- Das linke Bein wird Richtung Körper geführt, Die Hände streichen die Wade aus. *Sollten Verdickungen ertastet werden, so können diese ganz sanft nach und nach (klappt meist nicht bei ersten Mal) weg massiert werden.*
- Das linke Bein im Knie knicken und mit der rechten Hand greifen. Dann erst im Uhrzeigersinn 10 Mal und danach gegen den Uhrzeigersinn kreisen. *Das lockert die Schulter und die gegenüberliegende Hüfte.*
- Der linke Arm wird im 90 Grad Winkel zur Seite gelegt und das Bein am Knie zur rechten Seite gezogen und wenn möglich ausgestreckt. Der Kopf geht nach links. Die Schulterpartie bleibt liegen. *Spiraldehnung. Wer Verspannungen im unteren Rücken verspürt, kann mit der linken Hand den Beckenkamm ausstreichen bzw. massieren.*
- Das Knie, der Arm und der Kopf werden zur Mitte zurückgeführt.
- Das angewinkelte linke Bein fällt jetzt nach außen. Der Fuß liegt auf Höhe des rechten Knies.
Bei Spannung in der Innenseite des Beins kann auch hier Richtung Körpermitte massiert werden. Wenn das Bein sich nicht richtig abwinkeln lässt, dann sind Muskulatur, Bänder und Sehnen zu kurz. Mit Geduld kann es erarbeitet werden.
- Das linke Bein wird wiederaufgerichtet und mit dem Knie zum anderen Knie geführt. (Hier gilt das Gleiche. Bei Bewegungseinschränken machen und Geduld haben)

- Das rechte Fußgelenk wird auf das angewinkelte linke Knie gelegt und mit der rechten Hand das aufgelegte Bein Richtung Fuß gedrückt. Ungefähr 10x federnde Bewegungen machen. *Dehnung der Hüfte und des Piriformis-Muskels*

Nun werden diese eben gemachten Übungen noch auf der rechten Seite gemacht, danach:

- Beide angewinkelten Knie werden von den Armen umfasst und ganz dicht an den Oberkörper gezogen. Der Kopf wird angehoben und die Nasenspitze zwischen die Knie oder in die Richtung gebracht. *Dehnung des gesamten Rückens*
- Die Knie drücken gegen die Arme und der Körper richtet sich auf. Bis 10 zählen, dann die Beine wieder angewinkelt abstellen. *Dehnung der Schulterblattmuskulatur*
- Die Arme werden nun zur Decke gestreckt und beschreiben erst kleine Kreise und dann große Kreise nach rechts. Ca. 10 x, danach wird die Richtung gewechselt und von groß nach klein rotiert. *Lockerung der Schultern*
- Jetzt einmal lang ausstrecken und sich auf die von der Bettkante abgewandte Seite drehen. Das Fußgelenk des oben liegenden Beins fassen und Richtung Gesäß ziehen. Die Hüfte schiebt sich nach vorn. Einen Moment innehalten und auf die andere Seite drehen. *Dehnung Hüftbeuger und Oberschenkel-Vorderseite*
- Zum Schluss werden auf der Seite liegend die Knie angezogen, der oben liegende Arm drückt den Oberkörper in Sitzposition

und es kann ganz bequem aufgestanden werden.

Ich wünsche allen einen schönen Tag, bleib gesund bis zum Wiedersehen.



Eure Silke Löbbert