

# FIT IN DEN TAG

## GRÜNDE FÜR EINE MORGENROUTINE

- Langfristige Reduzierung des objektiv messbaren Stressniveaus im Laufe des Tages und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens <sup>1</sup>
- Schon 20 Minuten Bewegung am Morgen führen zu einem deutlich besseren Gedächtnis und einer effektiveren Informationsverarbeitung für den Rest des Tages<sup>2</sup>
- Ein 30-minütiges Training am Morgen verbessert die Schlafqualität und die Blutdruckwerte <sup>3</sup>
- Die Art und Weise, wie Sie Ihren Tag beginnen, ist die Art und Weise, wie er verläuft
- Routinen nehmen uns Entscheidungen ab. Die hier eingesparte Willenskraft kann anderweitig genutzt werden

**Ein aktiver Start in den Tag lässt dich das Ruder in die Hand nehmen.**

**Reagieren Sie oder agieren Sie?**

---

<b>AKTIV</b>	<b>REAKTIV</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erschaffe dir einen guten Start in den Tag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der Tag überrollt dich</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kreislauf richtig ankurbeln um der Müdigkeit zu entgehen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alles ist schwerfällig und anstrengend</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Du hast Klarheit und Ordnung geschaffen, in dem du das Steuer übernommen hast</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Masse der Reize überfordert dich</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Finde das Glück in der Einfachheit der Dinge</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Zeit für "Ich-Zeit" wird im Laufe des Tages immer knapper</li></ul>

---

<sup>1</sup> Biss, Renee K. / Hasher, Lynn (2012): Happy as a Lark: Morning-Type younger and older adults are higher in positive affect

<sup>2</sup> Tomporowski, Phillip D. (2003): Effects of acute bouts of exercise on cognition

<sup>3</sup> Collier, Scott / Fairbrother, Kimberly / Cartner, Ben / Alley, Jessica R. / (2014): Early morning exercise is best for reducing blood pressure and improving sleep

## STATUS QUO

Bewegung	Geist	Ernährung
Bin ich zufrieden damit, wie mein Morgen gestaltet ist? Tanke ich Energie für den Tag?		
Wie viel Zeit möchte ich am Morgen für meine Morgenroutine aufwenden?		



### **EINE GEWOHNHEIT ENTSTEHT NICHT ÜBER NACHT**

#### **SONDERN EHER WIE EIN TRAMPELPFAD**

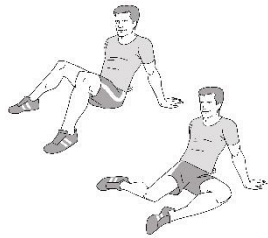
- stetig
- mit kleinen Schritten
- deiner Natur angepasst
- ganz individuell



## MÖGLICHE ÜBUNGEN

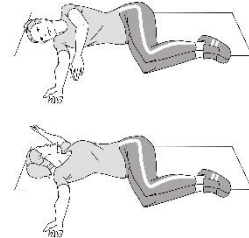
### Hüftmobilisation

5x



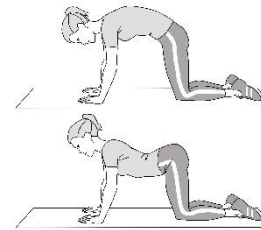
### BWS - Mobilisation

10x / Seite



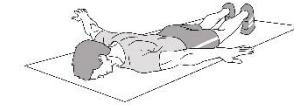
### Wirbelsäulenmobilisation

5x



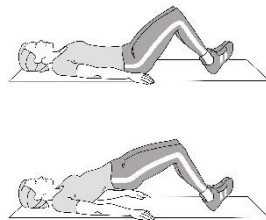
### Rückenkräftigung

10x



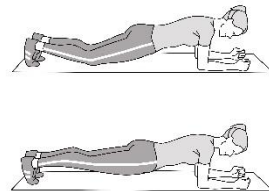
### Gesäßaktivierung

10x



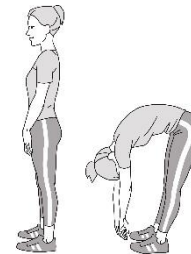
### Rumpfkraftigung

25 Sekunden



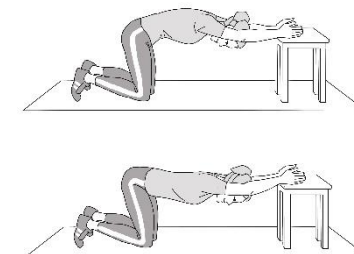
### Rückendehnung

30 Sekunden



### Rückendehnung

30 Sekunden



### Hüftdehnung

30 Sekunden / Seite

