HEIKE MAYER

Fit aus dem Bett

Das 4-Minuten-Sport-Programm
für alle, die beweglich werden
oder bleiben wollen.

HEIKE MAYER

Impressum:
Mayer, Heike:
„Fit aus dem Bett“
Weil der Stadt, Juni 2011

Alle Rechte am Werk liegen beim Autor:
Heike Mayer, Stuttgarter Str. 58
71263 Weil der Stadt
www.heikemayer.de
Fotos: www.tombloch.de
Erste Auflage: Dezember 2011
Zweite Auflage: Juni 2011
ISBN 978-3-00-032855-8

Fit aus dem Bett

Das 4-Minuten-Sportprogramm
für alle, die beweglich werden
oder bleiben wollen.

Ein Buch von **Heike Mayer**
mit Fotos von **Tom Bloch**

HEIKE MAYER

Vier Minuten Fitness für Sportler und Sportmuffel

In der heutigen Zeit werden viele Muskeln nicht mehr bewegt. Durch einseitige Tätigkeiten im Beruf und Sport kommt es zu einem unausgeglichenen Muskelapparat, aus dem sich sogar Erkrankungen entwickeln können.

Beugen Sie vor! Die Regelmäßigkeit ist das Geheimnis. Das Übungs-Programm **„Fit aus dem Bett"** ist immer und überall durchführbar, man braucht keine Hilfsmittel, selbst leichte Erkrankungen oder Verletzungen sind kein Hindernis. Deshalb ist dieses Programm so praktisch. Sie werden sehen, Ihr Körpergefühl verbessert sich um ein Vielfaches!

In nur **vier Minuten** wird der komplette Körper bewegt, gedehnt und für den Tag vorbereitet. Diese leichte Übungen sind in jedem Alter und jedem Trainingszustand möglich.

Wenn Sie eine Erkrankung oder Verletzung des Bewegungsapparates haben, fragen Sie ihren Therapeuten welche Übungen Sie machen dürfen. Arbeiten Sie nie über den Schmerz hinaus. Stärkere Schmerzen bitte beim Therapeuten oder Arzt Ihres Vertrauens abklären lassen.

Das bringt Ihnen das 4-Minuten-Sportprogramm:

- Erhalt und Kontrolle der Beweglichkeit
- Verbesserung von Bewegungseinschränkungen
- Leichte Kräftigung der Muskulatur

Viel Spaß und Gesundheit wünscht Ihnen
Ihre Heike Mayer

HEIKE MAYER

Los geht's!

Der Wecker klingelt. Für die ersten Übungen brauchen Sie noch nicht mal die Augen öffnen.

An dieser Stelle werde ich Ihnen zu jeder Übung erklären, was sie bewirken soll.

HEIKE MAIER

Ü1

1. Augenbrauen massieren

Nehmen Sie Ihre Augenbrauen zwischen Daumen und Zeigefinger und massieren Sie diese sanft. Nicht an den Haaren ziehen.

Der Energiefluss im Körper wird angeregt, Verklebungen im Bereich der Brauen gelöst und die Durchblutung der Stirnhöhlen angeregt.

Ü2

2. Kaumuskel massieren

Legen Sie Ihre Fingerspitzen unter den Nacken und massieren Sie mit sanftem Druck Ihre Kiefergelenke.

Die Muskeln des Kiefers werden gelockert und dadurch die Spannung im Halswirbelbereich vermindert. Der ganze Oberkörper und Schulterbereich wird sanft gedehnt und über die Reflexpunkte zusätzlich Spannungen im Beckenbereich abgebaut.

HEIKE MAIER

Ü3

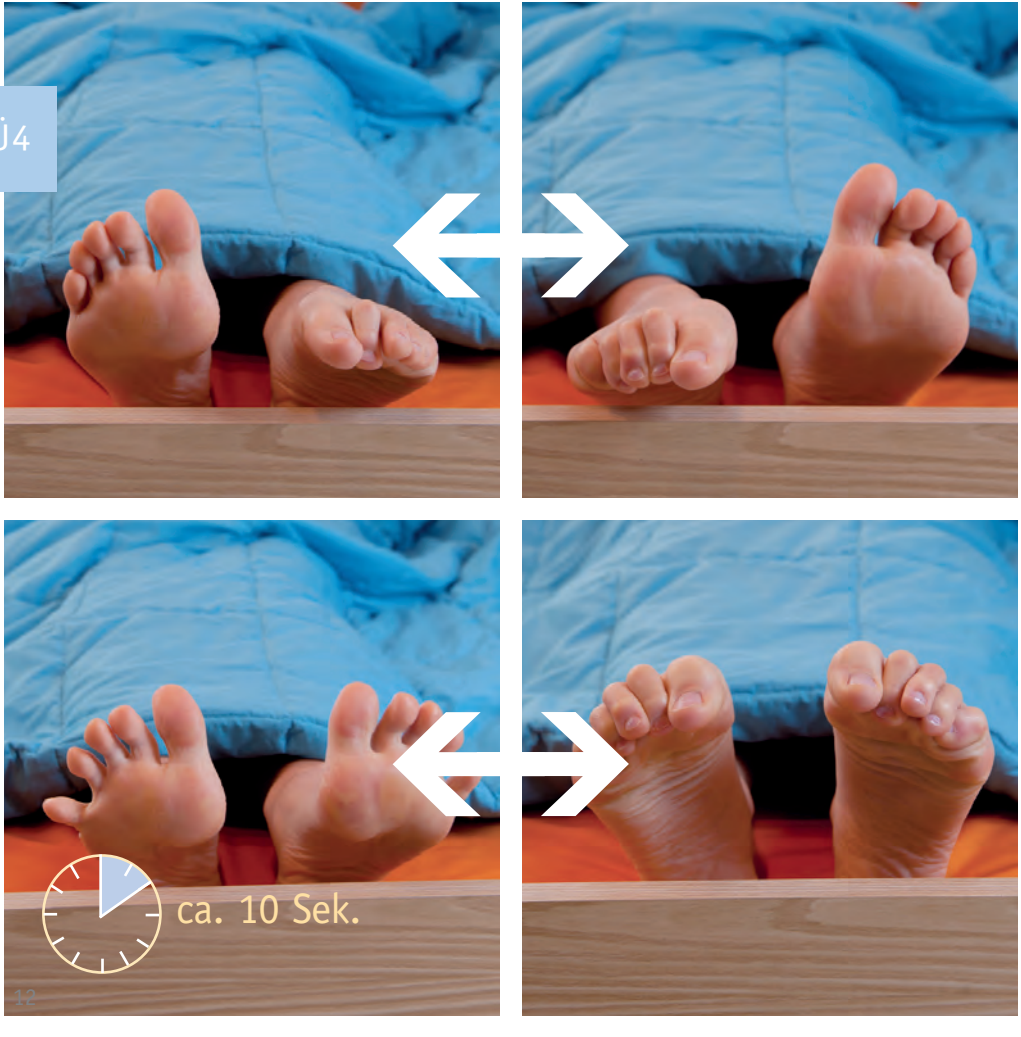
3. Ohrmuscheln massieren

Kneten Sie mit sanftem Druck Ihre Ohrmuscheln zwischen Daumen und Zeigefinger.

Diese Übung verbessert den Energiefluss im ganzen Körper und soll über die Reflexzonen-Punkte die Durchblutung fördern.
Sie werden es spüren – man fühlt sich gleich wacher.

HEIKE MAIER

Ü4



4. Mit den Zehen wackeln

Wippen Sie mit Ihren Zehen mehrmals vor und zurück, klappen Sie sie auf und zu und wackeln Sie nach Herzenslust.

Bewegliche Zehen verbessern den Stand und das Gehen. Die Reflexzuordnung der Zehen ist der oft verspannte Schulter-Nacken-Bereich, der so ebenfalls sanft gelockert werden soll.

Ü5

5. Mit dem Füßen kreisen

Kreisen Sie mit beiden Füßen dreimal rechts und dreimal links herum.

So verbessern Sie die Beweglichkeit und Stabilität der Sprunggelenke. Diese werden über die Reflexzonen dem Becken zugeordnet. Durch diese Übung soll auch dort mehr Beweglichkeit spürbar werden.

HEIKE MAIER

Ü6

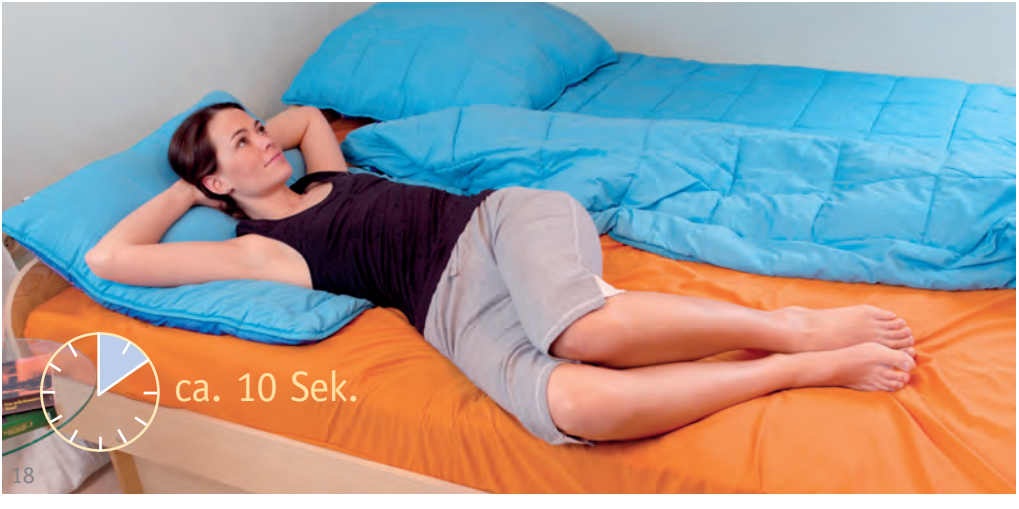
6. Beine schieben

Lassen Sie Ihre Arme, wenn möglich, neben dem Kopf liegen und schieben Sie Ihre Beine abwechselnd dreimal pro Bein aus dem Becken nach unten Richtung Bettende. (Achtung, dabei nicht ins Hohlkreuz gehen!)

Die Übung bewegt den großen Rückenstrecker und kann so einen Hexenschuß verhindern. Das Becken und die Lendenwirbelsäule werden bewegt und gedehnt.

HEIKE MAIER

Ü7



7. Knie fallen lassen

Stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Lassen Sie sie nun geschlossen abwechselnd dreimal nach links und dreimal nach rechts fallen.

Die Rücken- und Beckenmuskulatur wird sanft gedehnt und das Becken so wieder beweglicher gemacht.
Durch die leichte Drehung wird die Lendenwirbelsäule entspannt

HEIKE MAIER

Ü8

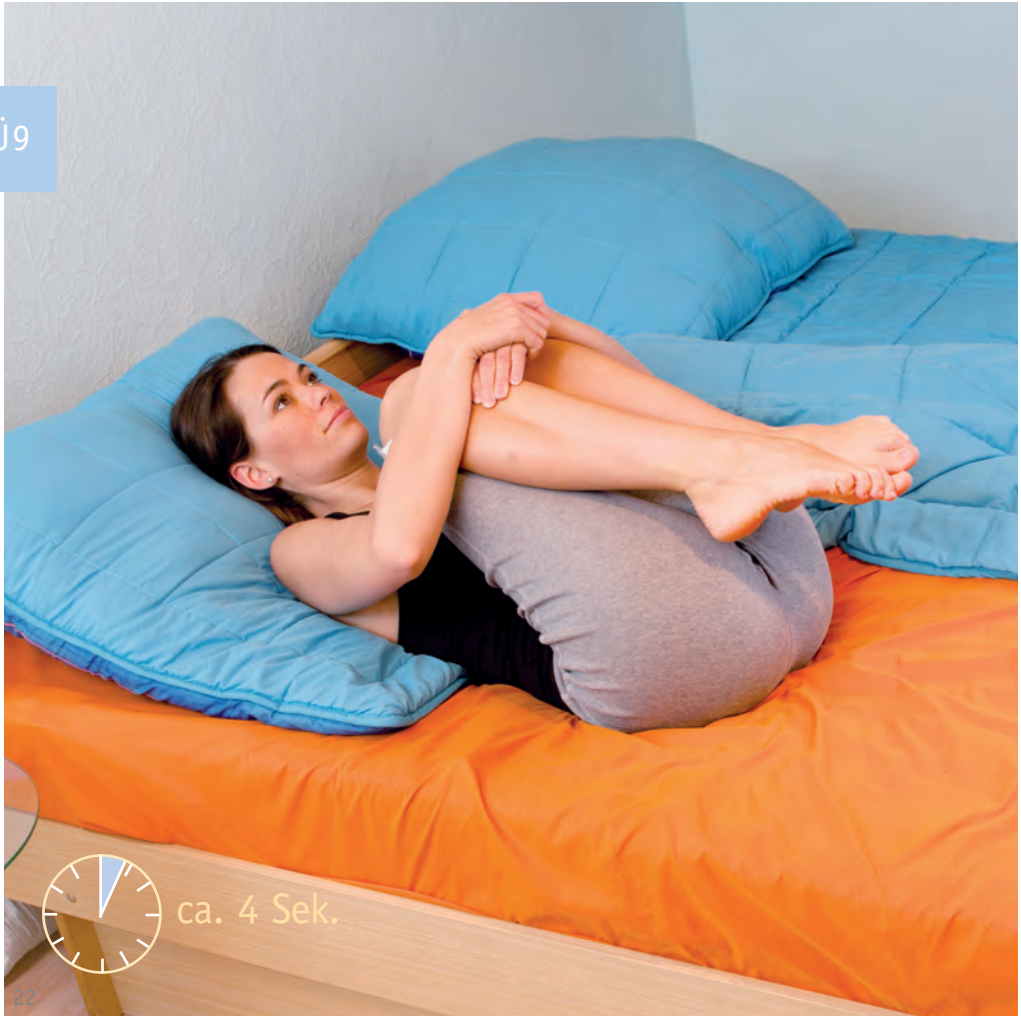
8. Beine spreizen

Bringen Sie die Fußsohlen aneinander und lassen Sie die Knie dreimal nach außen fallen.

Hier werden zwei Muskeln bewegt und gedehnt, die im normalen Leben meist zu kurz kommen: die Muskeln der Oberschenkelinnenseiten. Wenn sie zu kurz sind, entstehen vielfältige Folgeprobleme im Knie und Hüftbereich.

HEIKE MAIER

Ü9



9. Beine halten

Die Beine an den Körper ziehen, mit den Armen umfassen und zwei Atemzüge halten.

Der Rücken, die Oberschenkelvorderseiten und die Oberarmrückseiten werden sanft gedehnt, die Verdauung wird angeregt.

HEIKE MAIER

Ü10

10. Schultern nach unten

Setzen Sie sich an den Bettrand und ziehen Sie die Schulterblätter dreimal nach unten. Sie werden merken, wie die Muskulatur spannt – vor allem, wenn Sie beim Schlafen die Arme oben hatten.

Hals- und Oberkörpermuskeln werden bewegt und sanft gedehnt. Da die Verdauungsmeridiane über die Schultern laufen, wird auch hier die Verdauung angeregt.

HEIKE MAIER

Ü11

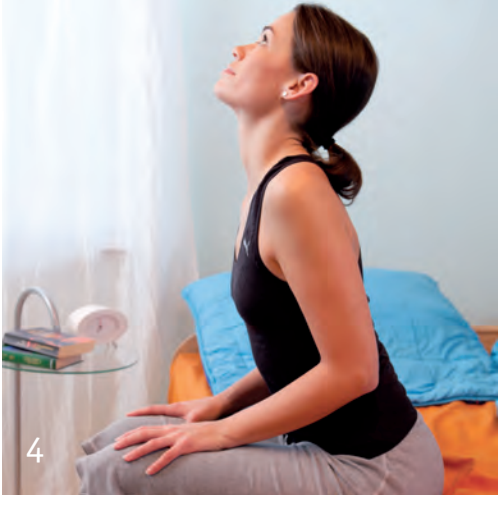
11. Schultern kreisen

Beugen Sie den Kopf etwas nach vorne, halten ihn ruhig und beginnen die Schultern zu kreisen, je dreimal nach vorne und nach hinten. Achtung: der Kopf bleibt ruhig, nur die Schultern bewegen sich.

Die Schultergelenke werden sanft bewegt und die Muskulatur im Schultern-Nacken-Bereich kann sich entspannen.

HEIKE MAIER

Ü12



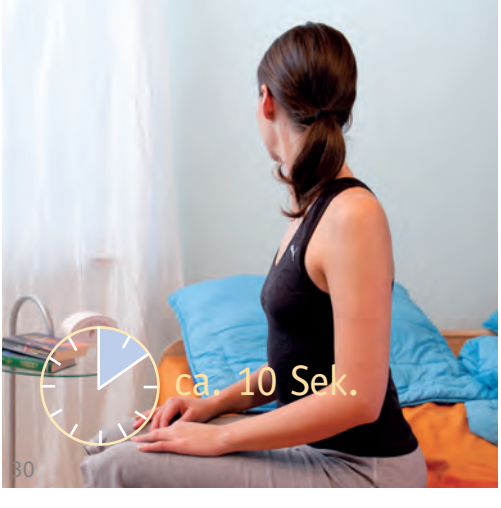
12. Schlängeln

Den Kopf nach vorne ziehen. Ihm folgen die Schultern und der obere Rücken. Richten Sie sich aus dieser Position wieder auf, so dass Ihr Rücken gerade ist – nicht im Hohlkreuz.

Die Muskulatur des gesamten Oberkörpers wird bewegt und die gesamte Wirbelsäule sanft gedehnt.

HEIKE MAIER

Ü13



13. Ja/Nein

Bringen Sie das Kinn an die Brust, dann bewegen Sie den Kopf langsam nach hinten, so als ob Sie nicken würden. Schauen Sie nach rechts und dann nach links über die Schultern so weit Sie ohne Probleme kommen.

Dehnt Schultern und Nacken und erhält die Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

HEIKE MAIER

Ü14

14. Kopf zur Schulter

Bewegen Sie das linke Ohr zur linken Schulter, dann das rechte Ohr zur rechten Schulter. Achtung: Nicht die Schulter zum Ohr nehmen, sondern diese nach unten ziehen!

Dehnt zusätzlich zu den Schultern und dem Nacken auch die Halsmuskulatur. Auch wenn es am Anfang nur wenige Zentimeter sind – es wird stetig besser.

HEIKE MAIER

Ü15

15. Lautlos klatschen

Beugen Sie die Arme, nehmen Sie die Ellenbogen fest an den Körper, bewegen Sie dann die Unterarme vom Körper weg nach außen und wieder zurück. Diese Übung 10-mal wiederholen.

Arm- und Schultermuskulatur werden sanft gedehnt und die Beweglichkeit der Schultergelenke verbessert.

Ü16

16. Brustkorb spannen

Strecken Sie die Arme mit geöffneten Handflächen nach hinten und halten Sie sie dort zwei Atemzüge lang.

So dehnen Sie sanft die Arminnenseiten, ihre Hände und die Brustmuskulatur. Das An- und Abspannen des Schultergürtels bringt auch hier mehr Durchblutung und Entspannung.

HEIKE MAIER

Ü17

17. Sonnengruß

Linker Ellenbogen auf das linke Knie, rechter Arm zum linken Fuß. Mit dem Einatmen den rechten Arm im Bogen in Richtung Decke führen. Ein bis zwei Atemzüge verharren, dann mit der Ausatmung zurück. Dreimal wiederholen, dann Seitenwechsel.

Der gesamte Rumpf, Arme und Schultern werden bewegt und gedehnt.
Das vertiefte Einatmen sorgt für Sauerstoff im Blut.

HEIKE MAIER

Ü18

18. Auf der Stelle gehen

Gehen Sie aktiv auf der Stelle, nehmen Sie die Arme dabei schwungvoll mit.

Fußmuskeln und Sehnen sowie die Muskulatur der Waden werden bewegt und gedehnt. Der Kreislauf wird angeregt, über die Reflexzonen wird der ganze Mensch massiert und durchbewegt.

HEIKE MAIER

Fertig!

In nur **vier Minuten** haben Sie Ihrem Körper Gutes getan und der Tag kann beginnen!

HEIKE MAIER

Noch ein paar Tipps …

- *Freuen Sie sich auf den Tag*, selbst wenn es nur gespielt ist. Wenn Sie vor dem Spiegel stehen, ziehen Sie die Mundwinkel nach oben und lachen sich selbst kräftig an. Dies lässt Ihren Körper Glückshormone ausschütten, die Ihnen den Tag erleichtern.

- *Trinken Sie genug Wasser*. Richtwert 35 ml/kg Körpergewicht, bei Schwitzen mehr.

- *Essen Sie, was Ihnen gut tut*, nicht nur weil es „gesund“ ist. Das Guttun steht im Fokus

- Nehmen Sie sich täglich *5 Minuten Auszeit*.

- *Zu Kissen und Matratze*: Jeder Mensch braucht etwas anderes, um sich wohl zu fühlen und sich zu erholen. Ich zum Beispiel brauche unter dem Kopf ein großes mittelhohes Kissen, das ich mir nach Lust und Laune zusammen knuddle. Unter den Bauch klemme ich ein Dinkelkissen, da ich auf der Seite liege. Das Becken fällt sonst beim Schlafen nach vorne und ich bekomme Rückenschmerzen. Es gibt nur eins: ausprobieren, was man selber als angenehm empfindet.

- Das Wichtigste aber ist, in welchem *Seelenzustand* man im Bett liegt. Welche Anspannungen und Sorgen einen in den Schlaf begleiten. Man sollte sie beiseite schieben (mit Übung geht das), da sie in der Nacht nicht gelöst werden können. Sich „frei“ zu machen lohnt sich, damit man morgens erholt und entspannt aufwacht, um sich neu ins Geschehen zu werfen.

HEIKE MAIER

Über meine Arbeit

Seit über 30 Jahren setze ich mich mit dem Sport und seinen Wechselwirkungen auf den Körper auseinander. Erst als Athletin, dann als Mutter, Trainerin, Krankenschwester und schließlich auch als Heilpraktikerin und Betreuerin von Leistungssportlern.

Nach meiner Erfahrung ist es extrem wichtig, dass Muskeln flexibel bleiben und nicht durch einseitige Belastungen verhärten. Nur eine gleichmäßig entspannte, flexible Muskulatur („Beuger“ und „Strecker“) ermöglicht eine schmerzfreie, reibungslose Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Einseitige Bewegungen und Fehlhaltungen – egal ob durch einen bewegungsarmen Büroalltag oder durch Leistungssport verursacht – führen oft zu Verhärtungen und Blockaden. Muskeln, Sehnen und Gelenke arbeiten „unrund“ was wiederum zu stärkerer Abnutzung, zu Schmerzen und letztendlich zum Verlust der Beweglichkeit führen kann.

Die Kräfte, die auf unsere Gelenke einwirken wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den natürlichen physiologischem Ablauf

wieder herzustellen, ist der Schwerpunkt meiner Arbeit. Dazu arbeite ich mit einer besonderen Technik, die nicht mit Gewalt in die Band- und Muskelapparate eingreift, der **„Chiroenergetik“**: Schon früh in meiner beruflichen Laufbahn kam ich in Kontakt mit der „Mikroakupunktur“, die mit Hilfe feiner Nadeln Impulse in die blockierten Muskelareale bringt und sie so anregt, sich wieder zu entspannen. In jahrelanger Praxis machte ich die Erfahrung, dass ich in der Lage bin, diese Impulse in die verkrampften Zonen zu bringen, ohne die Haut zu durchstechen. Zusammen mit anderen Methoden aus der Fußreflexzonentherapie, der Farb-Vakuum- und Aromatherapie entwickelte ich meine eigene ganzheitliche Behandlungsmethode. Der wichtigste Bestandteil dabei ist die von mir entwickelte, „Chiroenergetik“ – die sanfte Methode Gelenke zu deblockieren, Beweglichkeit zu fördern und Schmerzen zu lindern. (www.chiroenergetik.de)

Damit es aber erst gar nicht soweit kommt, wünsche ich Ihnen mit dem 4-Minuten-Sportprogramm „Fit aus dem Bett“ nochmals viel Spass und Erfolg.

Ihre Heike Mayer

HEIKE MAYER

Über meine Wellnes-Produkte

Wellness-Spray „Entspannung“

Dieses Spray wurde aus hochreinen, von mir aufeinander abgestimmten ätherischen Ölen und Blütenessenzen zusammengestellt.

Anwendung: Bei Verspannungen im gesamten Körper. Einfach aufsprühen und ausstreichen. Kann sowohl auf die Kleidung als auch direkt auf die Haut gesprüht werden. Vorsicht bei empfindlichen Textilien.

Wellness-Spray „Sport“

Ebenfalls von mir zusammengestellt und erprobt, ist dieses Spray eine Wohltat bei Prellungen und Verstauchungen.

Anwendung: Zur zusätzlichen Pflege bei geschlossenen Verletzungen. Wirkt zusammenziehend auf die Gefäße. Kann direkt auf die Haut gesprüht werden.

Bauchdehnungsgerät -Belly-Turtle- „Bauchkröte“

Da bei den meisten Rückenbeschwerden eine verkürzte Bauchmuskulatur eine Rolle spielt und eine Dehnung auf klassischem Weg ein gewisses Risiko birgt, haben wir dieses Hilfsmittel entwickelt. Natürlich ist es möglich z. B. einen Bücherstapel zu verwenden, allerdings ist das Ergebnis mit der „Bauchkröte“ durch die spezielle Form effektiver und die Ausführung wesentlich angenehmer.

Stabiler Schaumstoff anatomisch geformt.
Einfach 1 x am Tag für 15 Sekunden mit dem Bauch auf die „Bauchkröte“ legen. Durch den Druck entspannen sich die Faszien der Bauchmuskulatur, wodurch sich die anhängigen Muskeln entspannen. (Rücken, Schulter, Nacken, Becken)

Für die Mithilfe an diesem Buch möchte ich mich bedanken bei:

Tom Bloch (Fotos)
Ana Maria Bohorquez, Sheila McBride (Übersetzung)
Bernd Janik (Erarbeitung Texte)
Sandra Opizzo (Physiotherapeutin)
Tanja Pomereinke (Model)
Edmund Reinbold (Koordination)
Ute Schöllhammer (Erarbeitung Texte)
Elke Werner (Lektorat)
Stefan Werner (Layout)
Allen meinen Kindern für Ihre Mithilfe zur Umsetzung dieser Idee

HEIKE MAIER

www.heikemayer.de

ISBN 978-3-00-032855-8
€ 8,95

HEIKE MAYER

9 783000 328558