



<https://famos1Punkt0.de>

*Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt*innen/ Therapeut*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen. Das müssen wir an dieser Stelle sagen!*

-Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.

01 Räkeln und Strecken: Der perfekte Start in den Tag

Wie geht die Übung?

1. Legen Sie sich (im Bett) auf den Rücken.
2. Strecken Sie die Arme über den Kopf, sowohl nach hinten soweit es geht als auch an die Zimmerdecke, ganz entspannt. Strecken Sie die Beine gerade aus den Hüften heraus. Es soll angenehm sein!
3. Strecken Sie sich soweit Sie können, in jede Richtung, wie es für Sie am sinnvollsten ist, als ob Sie nach dem obersten Regal im Supermarkt greifen würden.
4. Halten Sie die Dehnung für einige Atemzüge.
5. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück und entspannen Sie sich.

Wohliges Räkeln wie es ihnen gefällt in jede Richtung, einfach so wie es ihnen gefällt und solange es Spaß macht

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein.

Was bewirkt die Übung?

- **Flexibilität:** Verbessert die Flexibilität von Rücken, Armen und Beinen.
- **Durchblutung:** Regt die Durchblutung an und weckt die Muskeln auf.
- **Verspannungen lösen:** Hilft, Verspannungen zu lösen und den Körper zu entspannen.

Tipps und Tricks

- Atmen Sie tief und gleichmäßig, um die Dehnung zu maximieren.
- Halten Sie die Dehnung nur so weit, wie es angenehm ist – Schmerzen sollten vermieden werden.
- Diese Übung kann mehrmals täglich wiederholt werden, um sich frisch und entspannt zu fühlen.

Was nettes zum Tag „– frisch, wach und bereit für den Tag!“

Quellenangabe Zu dieser Übung hat uns Gabi, die beste Yogalehrerin der Welt inspiriert. Perfekt für Helmut Hase um zu helfen, entspannt und energiegeladen in den Tag zu starten. Perfekt für jeden, der seine Flexibilität verbessern und Verspannungen lösen möchte, während er an seine Lieblingskarotten denkt