



<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.*

## 02 Die Bettbanane: Eine fruchtige Dehnübung für den Start in den Tag

### Wie geht die Übung?

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Strecken Sie zunächst die Arme über den Kopf und die Beine gerade aus. Nun die Arme und die Beine soweit wie möglich in eine Richtung strecken, biegen sie sich soweit möglich. Es soll wie eine BANANE aussehen. Es geht um Dehnung.
3. Strecken Sie sich nach links, halten Sie die Position für zwei Atemzüge.
4. Zur Mitte zurückkehren.
5. Strecken Sie sich nach rechts, halten Sie die Position für zwei Atemzüge.
6. Zur Mitte zurückkehren und entspannen.

### Werden Hilfsmittel benötigt?

- Nein,

### Was bewirkt die Übung?

- **Dehnung der Seiten:** Die Bettbanane dehnt Ihre Seiten und mobilisiert die Wirbelsäule.
- **Flexibilität:** Sie hilft, die Flexibilität und Beweglichkeit des Körpers zu verbessern.
- **Entspannung:** Ideal, um Verspannungen zu lösen und den Körper sanft auf den Tag vorzubereiten.

### Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, tief und gleichmäßig zu atmen, um die Dehnung zu maximieren.
- Halten Sie die Dehnungen nur so weit, wie es angenehm ist – Schmerzen sollten vermieden werden.
- Diese Übung kann auch mehrfach wiederholt werden, um die Dehnung zu intensivieren.

### Ein netter motivierender Spruch

„Dehnen Sie sich wie eine Banane, und starten Sie fruchtig-frisch in den Tag!“

**Quellenangabe :** Von meinem Physiotherapeuten