



<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.*

## 09 Hände hinter den Kopf Strecken: Dehnung im Bett

### Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Schultern entspannt.
2. **Hände heben:** Heben Sie die Hände und legen Sie sie hinter den Kopf.
3. **Dehnung:** Spüren Sie die Dehnung im Oberkörper und den Schultern.
4. **Haltezeit:** Halten Sie die Position für ein paar Atemzüge.
5. **Wiederholung:** Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals.

### Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

### Was bewirkt die Übung?

- **Dehnung:** Dehnt die Muskulatur im Oberkörper und den Schultern.
- **Entspannung:** Hilft, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.
- **Durchblutung:** Fördert die Durchblutung im Oberkörperbereich.

### Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, die Schultern entspannt zu halten und die Dehnung sanft zu spüren.
- Diese Übung eignet sich ideal, um sich nach dem Aufwachen zu strecken und den Tag zu beginnen.

### Ein netter motivierender Spruch

„Hände hinter den Kopf und dehnen – starten Sie Ihren Tag entspannt und gelassen!“

### Quellenangabe

Aus der wunderbaren Reha in Boltenhagen mitgenommen