



<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

11 Anspannen und Lösen – Bizeps: Kraft und Entspannung im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme entspannt an den Seiten.
2. **Anspannen:** Spannen Sie Ihre „Bizepse“ an, indem Sie die Arme beugen und die Fäuste zur Schulter ziehen.
3. **Halten:** Halten Sie die Spannung für ein paar Sekunden.
4. **Lösen:** Entspannen Sie die Arme und legen Sie sie wieder flach hin.
5. **Wiederholung:** Wiederholen Sie die Bewegung mehrmals.

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Kraftaufbau:** Stärkt die Bizeps.
- **Wohlbefinden:** Fördert ein Gefühl der Erleichterung und des Kraftaufbaus.

Tipps und Tricks

- Atmen Sie tief ein und aus, während Sie die Muskeln anspannen und lösen.
- Diese Übung eignet sich ideal, um Stress abzubauen und Kraft zu tanken.

Ein netter motivierender Spruch

„Anspannen und loslassen – wie das Leben, das immer wieder neue Kraftquellen erschließt!“

Quellenangabe

Diese Übung zur Bizepsanspannung basiert auf physiotherapeutischen Techniken zur Förderung der Muskelkraft und Entspannung.