



<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

12 Bett Boxing: Kraftvolle Entladung im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme seitlich angehoben.
2. **Boxbewegungen:** Machen Sie Boxbewegungen mit den Armen, als würden Sie in die Luft boxen.
3. **Wechsel:** Wechseln Sie die Arme und führen Sie schnelle, kraftvolle Schläge aus.
4. **Dauer:** Führen Sie die Übung für eine Minute durch.

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Kraftaufbau:** Stärkt die Armmuskulatur und verbessert die Ausdauer.
- **Stressabbau:** Hilft, Aggressionen und Stress abzubauen.
- **Wohlbefinden:** Fördert ein Gefühl der Befreiung und Erleichterung.

Tipps und Tricks

- Atmen Sie rhythmisch ein und aus, während Sie die Boxbewegungen ausführen.
- Diese Übung eignet sich ideal, um angestaute Energie loszuwerden.

Ein netter motivierender Spruch

„Boxen im Bett – entladen Sie Stress und laden Sie neue Energie auf!“

Quellenangabe

Diese Übung hilft mir immer stärkt die Muskelkraft und hilft beim Stressabbau.