



<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.

15 L-Shape an der Wand oder mit einem Handtuch: Dehnung und Entspannung im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Beine an die Wand oder wenn es keine Wand gibt können sie sie Beine zunächst im 90-Grad-Winkel nach oben strecken. Wenn das schwierig ist können Sie ein Handtuch oder Gurt um(unter die Füße legen (also die Arme verlängern), mit dem Ziel dass Ihre Beine ein „L“ bildet.
2. **Dehnung:** Spüren Sie die Dehnung in den Beinen und dem unteren Rücken.
3. **Atmung:** Atmen Sie tief ein und aus, während Sie die Dehnung halten.
4. **Dauer:** Halten Sie die Position für ein bis zwei Minuten.

Werden Hilfsmittel benötigt?

- Ja, eine Wand oder ein Handtuch, der Gurt, oder Handtuch die Bademantelstrippe tut es auch

Was bewirkt die Übung?

- **Dehnung:** Dehnt die Beinmuskulatur und den unteren Rücken. Auch gut wenn man einen Hexenschuss hat
- **Entspannung:** Fördert die Durchblutung und hilft, Verspannungen zu lösen.
- **Wohlbefinden:** Fördert ein Gefühl der Leichtigkeit und Entspannung.

Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, die Dehnung sanft und ohne Druck auszuführen.

Ein netter motivierender Spruch

„Dehnen und entspannen – spüren Sie, wie sich Ihre Beine und Ihr Rücken erholen und erfrischen!“

Quellenangabe

Aus dem Yoga Unterricht bei Gabi