Dehnen vor dem Schlafen

14 sanfte Dehnübungen im Bett, mit Bildern. Etwa 8 Minuten.

Wakeout

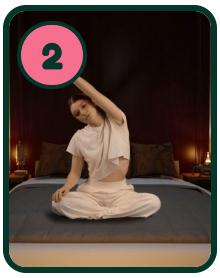
Setz dich im Schneidersitz aufs Bett oder auf die Bettkante, wenn das leichter ist. Geh nur so weit, wie es guttut, und atme weiter. Zieh nie am Kopf. Hör auf, wenn etwas wehtut oder dir schwindelig wird.



Wiegen wie ein Baum

Beide Arme über den Kopf heben. Langsam von Seite zu Seite wiegen wie ein Baum.

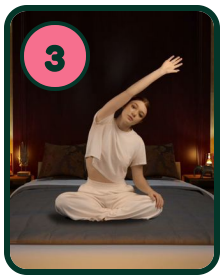
8 Mal langsam



Zur Seite greifen links

Einen Arm über den Kopf führen. Zur anderen Seite neigen, dann wieder aufrichten.

4 Mal langsam



Zur Seite greifen rechts

Jetzt den anderen Arm über den Kopf. Zur anderen Seite neigen, dann aufrichten.

4 Mal langsam



Bett berühren mit Drehung

Zur Seite drehen, mit beiden Händen das Bett neben dir berühren. Dann andere Seite.

5 pro Seite



Ellbogen-Tippen hin und her

Zu einer Seite neigen, Ellbogen Richtung Bett senken. Aufrichten, dann andere Seite.

4 pro Seite



Oberkörperkreisen

Hände hinter den Kopf. Mit dem Oberkörper langsam einen großen Kreis ziehen.

4 pro Richtung



Oberkörper-Neigungen

Hände hinter den Kopf, Ellbogen weit. Langsam vorbeugen, dann aufrecht sitzen.

6 Mal langsam



Atmen mit Rückbeuge

Hände hinter dir aufs Bett stützen. Brust heben, nach oben schauen, langsam atmen.

5 Atemzüge



Nacken neigen links

Kopf zu einer Seite neigen. Den anderen Arm schräg nach unten strecken. Halten.

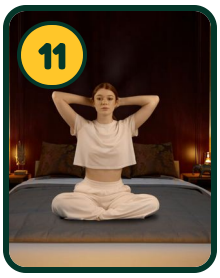
20 Sekunden



Nacken neigen rechts

Jetzt Kopf zur anderen Seite. Den anderen Arm schräg nach unten strecken. Halten.

20 Sekunden



Nacken nach unten ziehen

Hände hinter den Kopf. Kinn zur Brust sinken lassen, dann wieder heben.

5 Mal langsam



Linker Arm über rechts, zur Seite neigen

Arme kreuzen, je eine Hand auf ein Knie. Zu einem Knie hinunterbeugen. Halten.

20 Sekunden



Rechter Arm über links, zur Seite neigen

Dieselbe Übung mit gekreuzten Armen, jetzt zum anderen Knie. Halten.

20 Sekunden



Verbeugen mit verschränkten Armen

Arme kreuzen und die Schultern umarmen. Langsam vorbeugen, dann aufrecht sitzen.

5 Mal langsam

Alle Übungen im Video:

wakeout.app/de/uebungen/dehnuebungen-abends-im-bett

Dein Dehnen vor dem Schlafen in 8 Minuten

Alle 14 Dehnübungen nacheinander, langsam. Dann Licht aus.

Schon müde? Die 4-Minuten-Version:

1. Wiegen wie ein Baum
2. Zur Seite greifen links
3. Zur Seite greifen rechts
4. Bett berühren mit Drehung
6. Oberkörperkreisen
9. Nacken neigen links
10. Nacken neigen rechts
14. Verbeugen mit verschränkten Armen