



<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.

13 Vögelchen Flattern: Die große Flutter im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme seitlich ausgestreckt.
2. **Arme heben:** Heben Sie die Arme leicht an und flattern Sie mit ihnen, als wären Sie ein Vögelchen.
3. **Bewegung:** Führen Sie sanfte, schnelle Flatterbewegungen mit den Armen aus.
4. **Dauer:** Führen Sie die Übung für eine Minute durch.

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Mobilisation:** Mobilisiert die Armmuskulatur und die Schultern.
- **Entspannung:** Hilft, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.
- **Wohlbefinden:** Fördert ein Gefühl der Leichtigkeit und Freude.

Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, die Bewegungen leicht und spielerisch auszuführen.
- Diese Übung eignet sich ideal, um sich nach einem langen Tag zu entspannen.

Ein netter motivierender Spruch

„Flattern wie ein Vögelchen – fühlen Sie sich leicht und frei!“

Quellenangabe

Diese Übung zur Armflatterbewegung basiert auf physiotherapeutischen Techniken zur Förderung der Mobilisation und Entspannung.