

<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.

14 Der Bett-Schmetterling: Sanfte Mobilisation im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Füße aneinander, sodass die Beine wie Schmetterlingsflügel geöffnet sind.
2. **Bewegung:** Bewegen Sie die „**Geöffneten Schmetterlingsflügel**“ zu einer Seite, der Rücken liegt auf, bitte lassen sie den Abstand zwischen den Beinen gleich. Toll wäre es, wenn sie die Knie auf die Seite bringen könnten, aber wichtiger ist es den Abstand zu halten. Keine Bange die Übung macht Spaß!
Achtung: Bitte den Abstand zwischen den Beinen gleich groß lassen. Die “Flügelchen” wiegen sich quasi von der einen zur anderen Seite langsam wie ein Schmetterling der mit den Flügeln schlägt.
3. **Atmung:** Atmen Sie tief ein und aus, während Sie die Bewegung ausführen.
4. **Dauer:** Führen Sie die Übung für mindestens eine Minute durch.

Werden Hilfsmittel benötigt?

- Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Mobilisation:** Der untere Rücken findet es schön, die Leisten dehnen sich und auch die Hüften finden es gut
- **Entspannung:** Fördert die Durchblutung und hilft, Spannungen zu lösen.
- **Wohlbefinden:** Fördert ein Gefühl der Leichtigkeit und Entspannung.

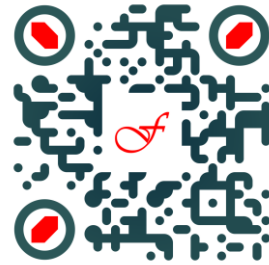
Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, die Bewegungen langsam und kontrolliert auszuführen.
- Diese Übung eignet sich ideal, um den Tag zu beginnen oder um nach einem langen Tag zu entspannen.

Ein netter motivierender Spruch

„entfalten sie ihre Flügel – fühlen Sie sich leicht und frei wie ein Schmetterling!“

Quellenangabe



<https://Famos1Punkt0.de>

Diese Übung basiert einer Anwendung aus der Schmerztherapie zur Förderung der Mobilisation und Entspannung des unteren Rückens, der Leisten und der Hüftgelenke.