

Ganzkörpermobilisation – Teil 2

Beweglichkeit sanft fördern

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus. Achte auf eine ruhige Atmung und höre auf die Signale deines Körpers.

Arme strecken

Strecke die Arme über den Kopf und ziehe dich sanft in die Länge.

Seitliche Dehnung

Neige den Oberkörper langsam nach rechts und links.

Knie und Sprunggelenke mobilisieren

Beuge und strecke die Knie und kreise die Füße.

Bewegungspausen

Stehe regelmäßig auf und bewege dich.

Mein Tipp

Regelmäßige Ganzkörpermobilisation kann die Beweglichkeit fördern und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Diese Inhalte dienen der Gesundheitsförderung und ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.