

Ganzkörpermobilisation – Teil 1

Sanfte Mobilisation für den ganzen Körper

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.

Schulterkreisen

Kreise die Schultern langsam nach hinten und vorne.

Wirbelsäule mobilisieren

Runde den Rücken und richte ihn langsam wieder auf.

Hüfte bewegen

Kreise die Hüfte kontrolliert in beide Richtungen.

Ruhig atmen

Atme während aller Übungen ruhig und gleichmäßig.

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.