

Mobilisationsübungen für Zuhause – Teil 2

Beweglichkeit im Alltag fördern

Diese Mobilisationsübungen 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.

Seitliche Dehnung

Neige den Oberkörper langsam nach rechts und links.

Hüfte mobilisieren

Kreise die Hüfte langsam in beide Richtungen.

Knie und Füße bewegen

Beuge und strecke die Knie und kreise die Sprunggelenke.

Bewegungspausen

Stehe regelmäßig auf und bewege dich einige Minuten.

Mein Tipp

Schon wenige Minuten täglicher Mobilisation können dazu beitragen, die Beweglichkeit zu erhalten und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern.

Hinweis

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