

Mobilisation der Hüfte – Teil 3

Mehr Beweglichkeit im Alltag

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

Morgenroutine

Beginne den Tag mit fünf Minuten Hüftmobilisation.

Spaziergang

Ergänze die Übungen durch einen täglichen Spaziergang.

Treppen bewusst nutzen

Nutze nach Möglichkeit die Treppe statt des Aufzugs.

Entspannung

Beende die Einheit mit einigen ruhigen Atemzügen und lockere die Hüfte bewusst.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisationsübungen können die Beweglichkeit der Hüfte fördern und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

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