

Mobilisation der Brust- und Lendenwirbelsäule – Teil 3

Bewegung bewusst integrieren

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und nur im schmerzfreien Bereich aus.

Morgenroutine

Starte den Tag mit fünf Minuten Mobilisation.

Dehnen

Lockere Rücken und Flanken mit sanften Dehnübungen.

Spaziergang

Ergänze die Mobilisation durch einen kurzen Spaziergang.

Entspannung

Schließe die Einheit mit ruhiger Atmung und bewusster Entspannung ab.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisation kann dazu beitragen, die natürliche Beweglichkeit zu erhalten und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.