

Mobilisation der Hüfte – Teil 1

Sanfte Mobilisation für mehr Beweglichkeit

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.

Becken kippen

Kippe das Becken langsam nach vorne und hinten. Wiederhole die Bewegung 8 bis 10 Mal.

Hüftkreisen

Kreise die Hüfte langsam in beide Richtungen.

Gewichtsverlagerung

Verlagere dein Gewicht im Stand langsam von einem Bein auf das andere.

Ruhig atmen

Verbinde jede Bewegung mit einer ruhigen und gleichmäßigen Atmung.

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.