

Mobilisations- und Beweglichkeitsprogramm – Teil 1

Sanfte Mobilisation für Gelenke und Wirbelsäule

Dieses Programm dient der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Übungen langsam, kontrolliert und nur im schmerzfreien Bereich aus.

Nacken mobilisieren

Neige und drehe den Kopf langsam in alle Richtungen.

Schultern bewegen

Kreise beide Schultern zehnmal vorwärts und rückwärts.

Wirbelsäule mobilisieren

Runde den Rücken und richte dich langsam wieder auf.

Becken kippen

Bewege das Becken langsam nach vorne und hinten.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisation kann helfen, Beweglichkeit bewusst zu erhalten und Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen.

Hinweis

Dieses Programm ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.