

Mobilisation der Brust- und Lendenwirbelsäule – Teil 2

Mehr Beweglichkeit für Rücken und Rumpf

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

Oberkörper drehen

Drehe den Oberkörper langsam zu beiden Seiten.

Becken mobilisieren

Kippe das Becken sanft nach vorne und hinten.

Schulterblätter bewegen

Ziehe die Schulterblätter zusammen und entspanne sie wieder.

Bewegungspause

Stehe regelmäßig auf und bewege dich einige Minuten.

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.