

Mobilisations- und Beweglichkeitsprogramm – Teil 3

Mehr Beweglichkeit im Alltag

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

Morgenroutine

Beginne den Tag mit fünf Minuten Mobilisation.

Bewegungspausen

Stehe regelmäßig auf und bewege dich.

Lockerungsübungen

Lockere Nacken, Schultern und Rücken mehrmals täglich.

Abendroutine

Beende den Tag mit sanften Dehn- und Mobilisationsübungen.

Mein Tipp

Beweglichkeit entsteht durch Regelmäßigkeit, nicht durch Perfektion.

Hinweis

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