

Bewegungsimpulse für Hände und Handgelenke – Teil 3

Mehr Beweglichkeit im Alltag

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus. Achte auf eine ruhige Atmung und höre auf die Signale deines Körpers.

Morgenroutine

Beginne den Tag mit wenigen Minuten Handmobilisation.

Lockerung zwischendurch

Schüttele Hände und Finger zwischendurch locker aus.

Greifübungen

Greife bewusst verschiedene Gegenstände und lockere anschließend die Hände.

Entspannung

Schließe die Einheit mit ruhiger Atmung und lockeren Handbewegungen ab.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisation kann die Beweglichkeit von Händen und Handgelenken fördern und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Diese Inhalte dienen der Gesundheitsförderung und ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.