

Ganzkörpermobilisation – Teil 3

Mehr Bewegung 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 fünf Minuten Ganzkörpermobilisation.

Spaziergang

Ergänze die Übungen durch einen kurzen Spaziergang.

Lockerungsübungen

Lockere Schultern, Rücken und Beine mehrmals täglich.

Entspannung

Beende die Einheit mit ruhiger Atmung und bewusster Entspannung.

Mein Tipp

Regelmäßige Ganzkörpermobilisation kann die Beweglichkeit 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.