

Übungen zur Förderung der Beweglichkeit

Beweglich bleiben – Schritt für Schritt

Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die natürliche Beweglichkeit zu erhalten und den Körper im Alltag geschmeidig zu halten. Bereits wenige Minuten täglich können einen wertvollen Beitrag zu deinem Wohlbefinden leisten. Führe alle Übungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus.

Arme nach oben strecken

Strecke beide Arme langsam über den Kopf, atme tief ein und ziehe dich sanft in die Länge. Halte die Position einige Sekunden.

Schulter- und Armkreisen

Kreise Schultern und Arme langsam vorwärts und rückwärts, um die Beweglichkeit im Schulterbereich zu fördern.

Wirbelsäule mobilisieren

Runde den Rücken langsam und richte dich anschließend Wirbel für Wirbel wieder auf.

Seitliche Dehnung

Hebe einen Arm über den Kopf und neige den Oberkörper langsam zur gegenüberliegenden Seite. Danach die Seite wechseln.

Becken bewegen

Kippe das Becken langsam nach vorne und hinten, um den unteren Rücken beweglich zu halten.

Knie und Hüfte mobilisieren

Hebe abwechselnd die Knie leicht an oder gehe einige Schritte auf der Stelle, um Hüfte und Beine zu aktivieren.

Fußgelenke mobilisieren

Kreise die Füße langsam in beide Richtungen und bewege die Zehen bewusst.

Wichtiger Hinweis

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden oder Schmerzen hole bitte ärztlichen Rat ein.

Mein Tipp

Beweglichkeit entsteht durch Regelmäßigkeit, nicht durch Perfektion. Schon wenige Minuten bewusster Bewegung am Tag können helfen, Körper, Geist und Seele in Balance zu halten.