

Mobilisationsübungen für Zuhause – Teil 3

Entspannt den Tag ausklingen lassen

Diese Mobilisationsübungen 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.

Ganzkörper lockern

Lockere Schultern, Arme und Beine mit sanften Bewegungen.

Dehnen

Dehne Nacken, Rücken und Beine langsam und ohne Druck.

Kurzer Spaziergang

Gehe einige Minuten an der frischen Luft oder durch die Wohnung.

Entspannung

Schließe die Einheit mit einer ruhigen Atemübung und bewusster Entspannung ab.

Mein Tipp

Schon wenige Minuten täglicher Mobilisation können dazu beitragen, die Beweglichkeit zu erhalten und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern.

Hinweis

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