

Mobilisationsübungen für Zuhause – Teil 1

Sanft in Bewegung kommen

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.

Morgenmobilisation

Beginne den Tag mit Schulterkreisen, Nackenmobilisation und einer sanften Rückenbewegung.

Wirbelsäule bewegen

Runde und strecke den Rücken langsam im Sitzen oder Stand.

Becken mobilisieren

Kippe das Becken langsam nach vorne und hinten.

Ruhig atmen

Verbinde jede Bewegung mit einer ruhigen und gleichmäßigen Atmung.

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.