

Mobilisations- und Beweglichkeitsprogramm – Teil 2

Den ganzen Körper sanft bewegen

Dieses Programm dient der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Übungen langsam, kontrolliert und nur im schmerzfreien Bereich aus.

Arme strecken

Strecke die Arme über den Kopf und ziehe dich sanft in die Länge.

Seitliche Dehnung

Neige den Oberkörper langsam zu beiden Seiten.

Hüfte mobilisieren

Kreise die Hüfte langsam in beide Richtungen.

Fußgelenke bewegen

Kreise beide Füße und bewege die Zehen bewusst.

Mein Tipp

Schon wenige Minuten tägliche Bewegung fördern ein gutes Körpergefühl.

Hinweis

Dieses Programm ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.