

Mobilisation der Hüfte – Teil 2

Beweglichkeit sanft fördern

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus. Achte dabei auf eine ruhige Atmung und höre auf die Signale deines Körpers.

Knie anheben

Hebe abwechselnd ein Knie langsam an und senke es wieder.

Seitliches Beinpendeln

Schwinge ein Bein kontrolliert leicht nach außen und innen.

Hüftbeuger dehnen

Gehe in einen kleinen Ausfallschritt und dehne die Hüftvorderseite sanft.

Bewegungspausen

Unterbrich langes Sitzen regelmäßig mit kurzen Gehpausen.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisationsübungen können die Beweglichkeit der Hüfte fördern und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

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