

Einfache Mobilisations- und Bewegungsübungen

Sanfte Bewegung für den Alltag

Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die Beweglichkeit zu erhalten und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Bereits wenige Minuten am Tag reichen aus, um dem Körper bewusste Bewegungsimpulse zu schenken. Führe alle Übungen ruhig, kontrolliert und nur im schmerzfreien Bereich aus.

Schulterkreisen

Lasse die Schultern langsam zehnmal nach hinten und anschließend zehnmal nach vorne kreisen.

Kopf sanft neigen

Neige den Kopf langsam zur rechten und linken Schulter und halte die Position jeweils einige Sekunden, ohne zu ziehen.

Brustkorb öffnen

Verschranke die Hände hinter dem Rücken oder lege sie locker an die Hüfte, ziehe die Schultern sanft nach hinten und öffne den Brustkorb.

Wirbelsäule mobilisieren

Runde im Sitzen oder Stand langsam den Rücken und richte dich anschließend Wirbel für Wirbel wieder auf.

Becken kippen

Kippe das Becken im Stand oder Sitzen langsam nach vorne und hinten, um die Beweglichkeit im unteren Rücken zu fördern.

Fuß- und Sprunggelenke bewegen

Hebe die Füße leicht an und kreise die Fußgelenke in beide Richtungen.

Kurzer Spaziergang

Stehe regelmäßig auf und gehe einige Minuten. Schon kleine Bewegungspausen bringen Abwechslung in den Alltag.

Wichtiger Hinweis

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung. Bei anhaltenden oder starken Beschwerden solltest du ärztlichen Rat einholen.

Mein Tipp

Schon fünf bis zehn Minuten bewusste Bewegung pro Tag können helfen, Bewegung zur Gewohnheit werden zu lassen. Höre dabei auf deinen Körper und finde ein Tempo, das zu dir passt – für mehr Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.