

Bewegungsimpulse für Hände und Handgelenke – Teil 1

Sanfte Mobilisation für den Alltag

Diese Übungen 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.

Finger öffnen und schließen

Öffne und schließe die Hände langsam 10–15 Mal.

Handgelenke kreisen

Kreise beide Handgelenke langsam in beide Richtungen.

Finger spreizen

Spreize die Finger weit auseinander und entspanne sie wieder.

Ruhig atmen

Atme während der Übungen ruhig und gleichmäßig.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisation kann die Beweglichkeit von Händen und Handgelenken fördern und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

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