

Tägliche Gelenkmobilisierung

Gesamter Zeitaufwand 5-10 Minuten - jeweils 5-10 Wiederholungen pro Übung und Richtung - immer nur ein Gelenk bewegen (Ausnahme: Finger / Zehen)

#	Gelenk	Übung	#	Gelenk	Übung
1	HWS	Stand Kopf im Wechsel auf / ab bewegen Kopf im Wechsel nach links / rechts drehen Kopfkreisen links / rechts (Kopf nicht nach hinten überstrecken)	7	Hüftgelenke	Vierfüßlerstand Linkes angewinkeltes Bein heben / senken (Hundeübung) Linkes angewinkeltes Bein vorwärts / rückwärts rotieren Seite wechseln
2	Schultergelenke	Stand, beide Arme gestreckt in Vorhalte, Handflächen zeigen nach unten Schulterkreisen beidseitig vorwärts / rückwärts Stand, beide Arme locker hängen lassen Schulterkreisen linker Arm -> vorwärts / rückwärts Seite wechseln	2	LWS	Vierfüßlerstand LWS im Wechsel nach oben / unten bewegen (Katzenbuckel / Pferderücken)
3	Ellbogengelenke	Stand, rechte Hand fixiert den Bizeps des linken Arms, Handfläche der linken Hand zeigt nach oben Linken Unterarm im Wechsel -> beugen / strecken Seite wechseln	9	Kniescheibe	Sitzen am Boden, beide Beine gestreckt, Hände links und rechts an die Kniescheibe des linken Beines legen Linke Kniescheibe leicht kreisen links / rechts Seite wechseln
4	Handgelenke	Stand, rechte Hand fixiert den Ellbogen des linken Arms, Handfläche der linken Hand zeigt nach oben Linke Hand im Wechsel beugen / strecken Linke Hand im Wechsel nach links / rechts bewegen Linke Hand kreisen links / rechts Seite wechseln	10	Kniegelenke	Sitzen am Boden, linkes Bein angewinkelt, rechtes Bein gestreckt, linker und rechter Arm fixieren linken Oberschenkel Linken Unterschenkel im Wechsel beugen / strecken Seite wechseln
5	Fingergelenke	Stand, beide Arme gestreckt in Vorhalte, Handflächen zeigen nach unten Beidseitig alle Finger im Wechsel beugen / strecken Beidseitig Daumen / Finger im Wechsel beugen / strecken	11	Sprunggelenke	Stand, linken Oberschenkel waagrecht anheben, linken Unterschenkel nach unten hängen lassen, linkes Knie mit beiden Händen fixieren Linken Fuß im Wechsel auf / ab bewegen Linken Fuß im Wechsel nach links / rechts bewegen Linken Fuß kreisen links / rechts Seite wechseln
6	BWS	Stand, Arme auf die Brust legen, LWS fixieren (größeren Gegenstand zwischen die Knie klemmen, z. B. Blackroll, Kissen, ...) BWS im Wechsel nach links / rechts drehen Stand, Arme auf die Brust legen, LWS an der Wand fixieren BWS im Wechsel beugen / strecken	12	Zehngelenke	Stand, beide Arme gestreckt in Vorhalte Beidseitig alle Zehen im Wechsel beugen / strecken Beidseitig Großer Zeh / Zehen im Wechsel beugen / strecken

Die Bewegungsqualität ist entscheidend, nicht die Bewegungsgeschwindigkeit