DANTRIM
CORPORATE HEALTH

GELENKSCHONENDE BEWEGUNGSTIPPS

SCHMERZFREI UND AKTIV IM ALLTAG!

ÜBUNG 1

Schultermobilisation

1. Beuge einen Arm um 90 Grad und lege den anderen Ellenbogen in die Armbeuge. Umkreise deine Arme nochmal und versuche, deine Hände zu umfassen.
2. Baue leicht Spannung auf und schiebe den Armknoten für 20 Sekunden in kleinen Bewegungen auf und ab.
3. Wechsle anschließend die Seite.

Ziehe die Schulterblätter aktiv auseinander!

PRO-TIPP

Trainingshinweise bei Gelenkproblemen!

- Bewegung ist das A & O für deine Gelenke. Wichtig dabei ist, dass deine Gelenke nicht zu stark belastet werden. Bei Gelenkproblemen solltest du von zu schweren Gewichten absehen.
- Die Devise lautet: Mehr Wiederholungen (25-30 Wdh.) bei weniger Zusatzlast. So bleiben deine Gelenke gut geschmiert und schmerzfrei.

ÜBUNG 2

Hüftmobilisation

1. Verlagere dein Gewicht stabil auf ein Bein. Halte dich, wenn nötig an einem Tisch oder der Wand fest und beuge das Standbein leicht.
2. Schwinge das andere Bein nun sanft zur Seite
3. Schwinge jedes Bein für ca. 20 Sekunden.
4. Du kannst das Bein auch nach Vorne und Hinten schwingen.

ÜBUNG 3

Kniemobilisation

1. Bringe die Füße zueinander und gehe leicht in die Knie. Lege die Hände auf den Knien ab.
2. Zeichne nun mit den Knien Kreise auf den Boden. Fange mit kleinen und lockeren Kreisen an und werde immer größer und kraftvoller.
3. Führe die Übung 20 Sekunden lang durch und wechsle danach die Seite.

Bei Schmerzen sofort aufhören!

PRO-TIPP

Gut zu wissen!

- Je häufiger du kleine Bewegungspausen in deinen Alltag einbauen kannst, desto besser. Auch fünf Minuten helfen!
- Eine angepasste Ernährung kann deine Gelenke stärken: Antioxidantien, Kollagen und Omega-3 Fettsäuren zählen zu wahren Gelenk-Boostern!
- Ergonomisches Arbeiten: Stelle Stühle, Tische etc. richtig auf dich ein, hebe und trage mit geradem Rücken und mit ausreichend Körperspannung. Ergonomie ist der Game-Changer für deine Gesundheit!

DANTRIM
CORPORATE HEALTH