



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

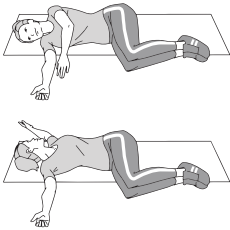
TRAINING ZU HAUSE

BEWEGLICHKEIT

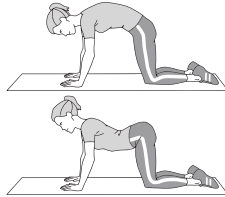
BEWEGLICHKEIT

Training zu Hause

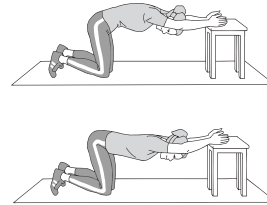
MOBILISATION SCHULTER



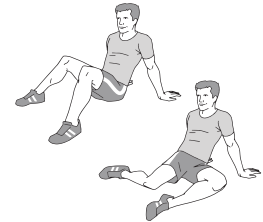
MOBILISATION
WIRBELSÄULE



MOBILISATION
BRUSTWIRBELSÄULE



MOBILISATION HÜFTE



DEHNUNG ADDUKTOREN



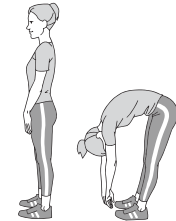
DEHNUNG HÜFTE



DEHNUNG OBERSCHENKEL



DEHNUNG RÜCKEN



ANWENDUNG: Statische Übungen für ca. 30 - 60 Sekunden halten.
Dynamische Übungen 5 - 10x ausführen.

COPYRIGHT MOVEMENT24 GMBH