

Im Büro

- > die statisch gebliebenen Gelenke bewegen
- > die Blutzirkulation stimulieren
- Langsame, kontinuierliche Bewegungen
- 5 bis 10 Wiederholungen jeder Übung



STM
SERVICE DE SANTÉ AU
TRAVAIL MULTISECTORIEL



Der Nacken



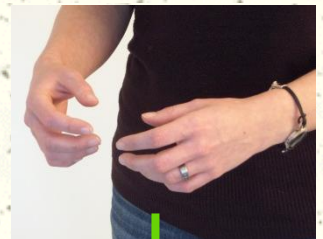
Der Nacken



Die Schultern



Der Rücken



Die Finger



Die Handgelenke



Die Waden

M
O
B
I
L
S
A
T
I
O
N