

MOBILISATIONS

Im Büro

-> die statisch gebliebenen Gelenke bewegen

-> die Blutzirkulation stimulieren

- *Langsam, kontinuierliche Bewegungen*
- *5 bis 10 Wiederholungen jeder Übung*



DER NACKEN



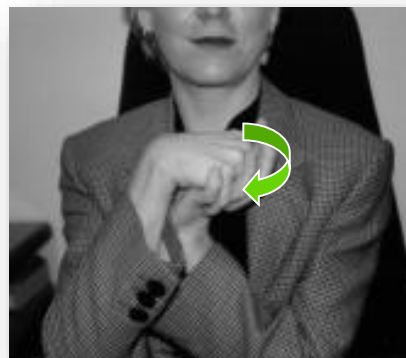
DIE SCHULTERN



DER RÜCKEN



DIE FINGER



DIE HANDGELENKE



DIE WADEN