Bewegungskontrolle

Rückenzentrum
Am Markgrafenpark
Tagesklinik | Praxen | Prävention

① **Beckenschaukel**



② **wechselseitig Beine anheben**



③ **Arme über Kopf heben**



④ **wechselseitig ein Knie nach außen führen**



⑤ **Muschel**



⑥ **Bein seitlich nach oben heben**



⑦ **Beckenschaukel**



⑧ **Rumpfverschiebung**



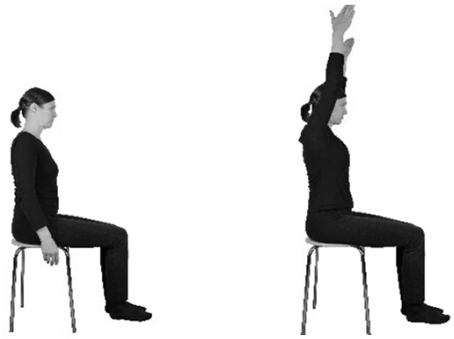
⑨ **Kniestrecken**



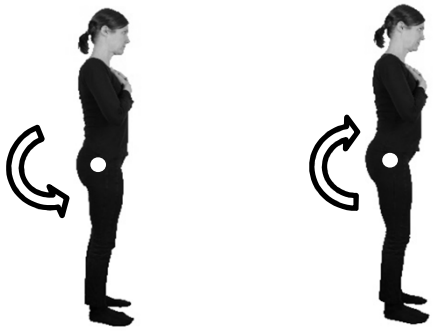
⑩ **Kopf heben und senken**



⑪ **Arme über Kopf heben**



⑫ **Beckenschaukel**



⑬ **Kellner**



⑭ **wechselseitig Beine heben**

