

ANLEITUNG ENTSPANNUNG DER LWS & ISG



Schau Dir für eine ausführliche Erklärung das Video in die Online-Praxis an!

www.die-online-praxis.com



DER KREUZDEHNER



MOBILISATION ISG - AKTIV -



DEHNUNG DER GESÄSSMUSKEL #1



SEITLICHER DEHNUNG



DEHNUNG DER GESÄSSMUSKEL #2



DEHNUNG DER HÜFTBEUGER & MOBILISATION DER LWS #1



MOBILISATION ISG - PASSIV -



DEHNUNG DER HÜFTBEUGER & MOBILISATION DER LWS #2



PRIVATPRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
ELSKE HARTELMAN

