

# WIRBELSÄULENGYMNASTIK



- Wirbelsäulen-Therapiezentrum
- Orthopädische Rehabilitation
- Physiotherapiepraxis

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



- Alle Übungen werden langsam ausgeführt
- Maximale Muskelspannung 3-5 Sek. einhalten.
- Jede Übung 8-12 mal wiederholen.

1.



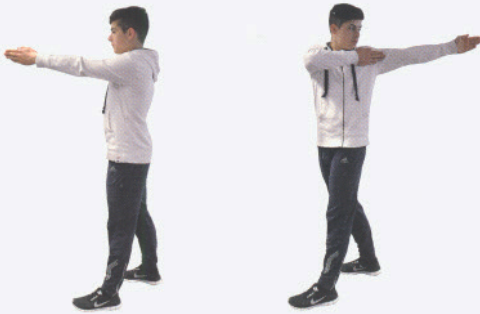
2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



- Alle Übungen werden langsam ausgeführt
- Maximale Muskelspannung 3-5 Sek. einhalten.
- Jede Übung 8-12 mal wiederholen.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



10.



8.



11.



9.



- Alle Übungen werden langsam ausgeführt
- Maximale Muskelspannung 3-5 Sek. einhalten.
- Jede Übung 8-12 mal wiederholen.