

13 Gelenke Stabilitäts- & Mobilitäts-Check

Gelenk	Gelenks-Mobilität			Gelenks-Stabilität		
	Voll	Mittel	Gering	Voll	Mittel	Gering
Linkes Fußgelenk						
Rechtes Fußgelenk						
Linkes Knie						
Rechtes Knie						
Linkes Hüftgelenk						
Rechtes Hüftgelenk						
Linkes Handgelenk						
Rechtes Handgelenk						
Linker Ellenbogen						
Rechter Ellenbogen						
Linke Schulter						
Rechte Schulter						
Wirbelsäule						