

19



20



be2move

Der Stuhl, der dich bewegt



01



18



17



16



15



14



13



12



11



10



09



08



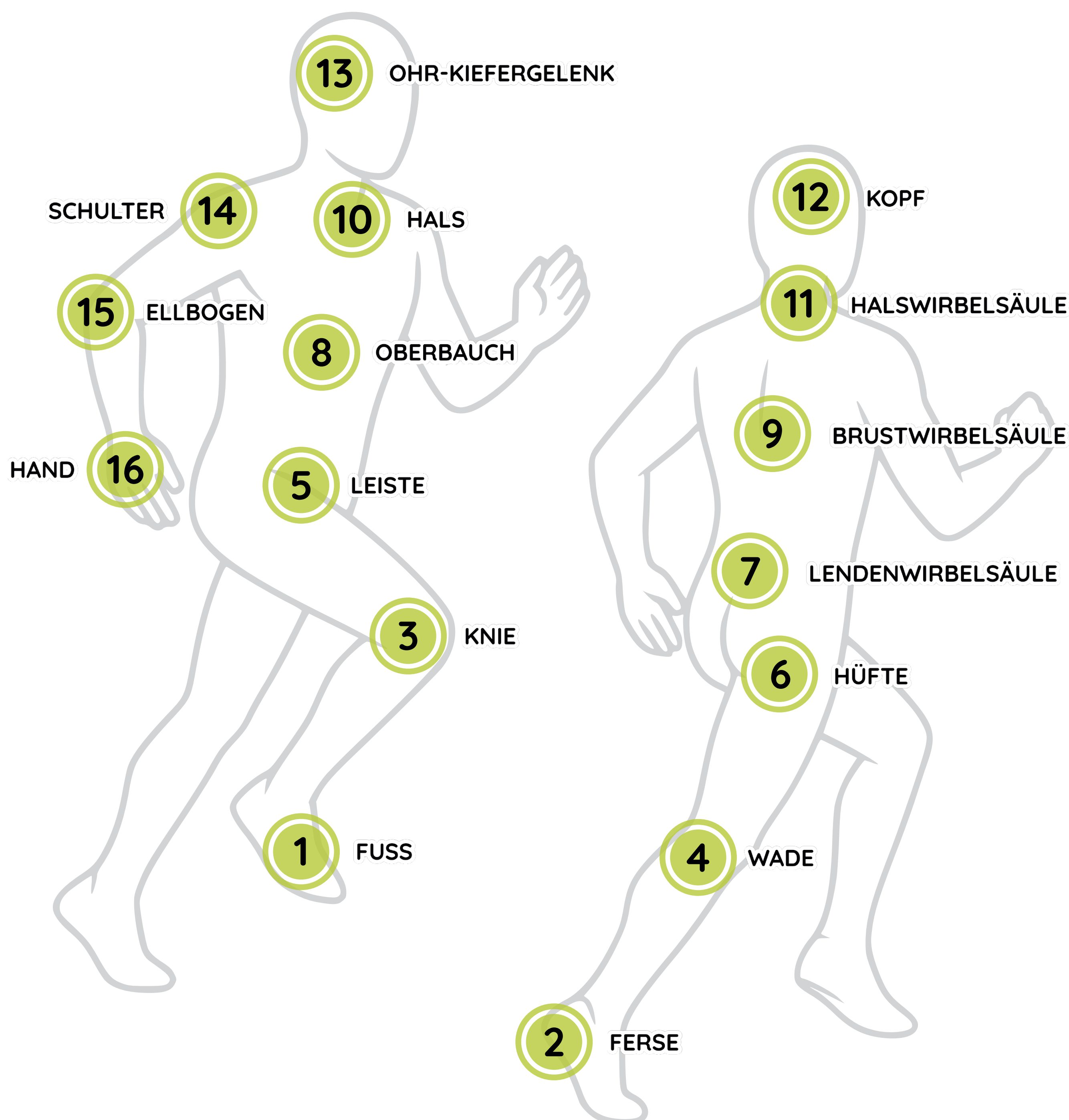
1	Knick-Senk-Spreizfuß	04 05 04 08 09 12 14 16
	Hallux Valgus	03 05 08 12 13 16
	Knöchel (umknicken)	03 04 05 08 09 12 13 16
	Gestaute Beine	01 02 08 09 14 18
	Taube Füße	01 05 08 09 14 16 20
2	Achillessehnen-Probleme	04 06 09 14 20
	Fersensporn	04 05 08 09 12 14 16
3	Kniesehnen-Probleme (Patella-Spitzen-Syndrom)	01 04 06 14 15 17
	Innenmeniskus-Probleme	03 05 08 12 13 16
	Läuferknie (Knie außen)	03 05 08 12 13 16
4	X-Bein / O-Bein	03 05 08 12 13 16
	Wadenkrämpfe	02 04 08 14 17 18
5	Bakerzyste	04 05 08 09 12 14 16
	Leistenprobleme	02 05 08 12 16 18
6	Adduktorenprobleme	02 03 05 08 12 13 16 18
	Hüftgelenkprobleme	02 04 05 08 12 16 17 18
7	Ischias-Ausstrahlung	02 03 04 14 16 18
	Trochanter Major (Coxa saltans)	03 05 08 12 13 16

7	Lendenwirbelsäulen-Probleme	02 05 06 08 12 14 16 18
	Bandscheibenvorfall	01 02 06 09 14 18
	Gleitwirbel	01 02 06 10 14 18
	Spinalkanalstenose	01 02 08 09 10 14 18
	ISG-Blockade	02 05 08 12 16 18
8	Leberprobleme (Entzündungen, Gewichtszunahme)	01 03 05 08 09 12 13 16
	Magenprobleme (Sodbrennen, Aufstoßen, Heiserkeit)	01 02 04 08 09 12 15 17 18
	Herzrhythmusstörungen	01 02 06 10 14 18
	Verdauungsprobleme	03 04 05 08 12 13 16 17
9	Brustpanzergefühl	01 03 05 08 09 12 13 16
	Wirbelblockierungen	01 03 06 08 09 12 13 14
	Nicht aufrichten können	01 02 04 06 09 11 14 15
10	Unbeweglichkeit (Stife ws)	01 04 05 08 09 12 13 16 17
	Schluckbeschwerden	01 02 04 09 11 15 18
11	Atemprobleme	01 03 04 09 13 15 20
	Kloßgefühl	01 02 06 14 15 18 20
12	Steifer Nacken (Hexenschuss)	01 06 07 09 14 19 20
	Wirbelblockade	01 03 07 08 12 13 15 19 20

12	Migräne	03 07 08 12 13 19 20
	Kopfschmerzen	01 03 04 07 09 13 14 17 20
	Konzentrationsprobleme	01 04 08 09 14 15 17 20
	Koordinationsstörungen	01 03 06 07 09 13 14 18 20
13	Antriebslosigkeit	03 04 08 09 12 13
	Schwindel	01 03 06 07 08 09 12 13 14 17 20
14	Tinnitus	02 06 07 14 15 18 19 20
	Kiefergelenkprobleme (Knacken, Knirschen, Schmerz)	02 03 06 08 12 13 14 18
15	Schulterhochstand	03 04 07 08 11 12 13 19
	Schulter-Arm-Syndrom (Painful Arc)	03 04 05 07 11 13 14 19
	Supraspinatus-Syndrom	03 04 07 08 11 12 13 19
16	Schultersteife (Frozen Shoulder)	02 04 07 10 13 19
	Tennisellbogen	01 04 08 09 10 12
17	Golferellbogen	04 05 08 10 11 12 16
	Schnappfinger	01 04 08 09 10 11 12
18	Rhizarthrose (Daumensattelgelenk)	01 04 08 11 12 16
	Einschlafende Hände	01 04 07 08 09 10 11 12 17
	Handgelenkprobleme	04 05 07 10 12 16 19

GERÄT STEHEND

GERÄT LIEGEND



Trainingstipps

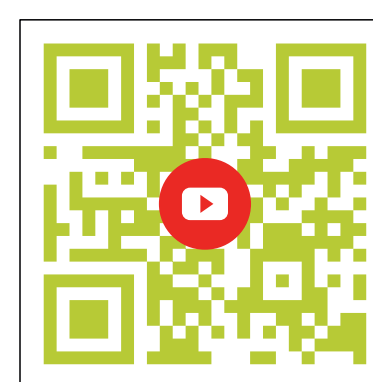
- + Kinn auf die Brust
- + Jede Übung 1-3x
- + 20-30 Sekunden halten
- + 2-3x pro Woche

Training in Arbeitskleidung & Schuhen möglich



be2move

Der Stuhl, der dich bewegt



07



06



05



04



03



02

