

	Mobilisation Nerv			
	Datum			
	Gewicht			
	Dauer			
	Wiederholungen			
	Serien			
Geräteeinstellungen	Langsitz - Knie sind durchgedrückt, Sie versuchen mit den Fingerspitzen die Zehenspitzen zu erreichen. Die Spannung halten Sie ca. 10 Sekunden und Wiederholen diese 3-5 mal.			

				
	Datum			
	Gewicht			
	Dauer			
	Wiederholungen			
	Serien			
Geräteeinstellungen	N. radialis			

				
	Datum			
	Gewicht			
	Dauer			
	Wiederholungen			
	Serien			
Geräteeinstellungen	N. ulnaris			