



Faszien - Training mit Ball und Rolle

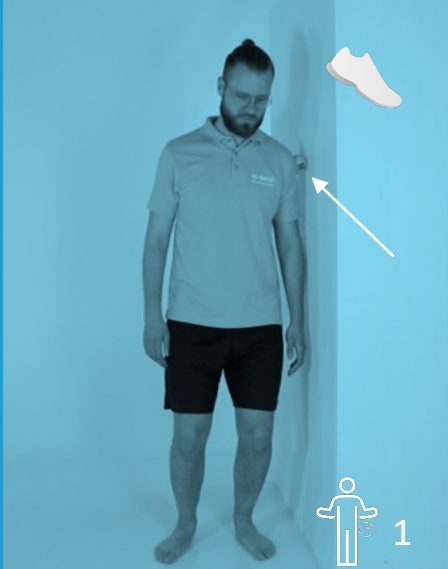




Hinweise zur Durchführung der Faszien - Übungen

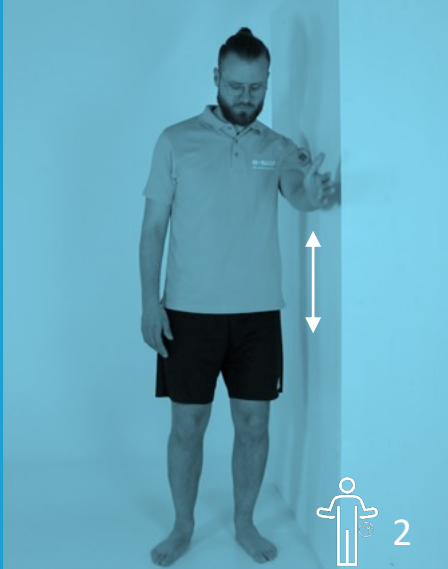
- Bewegung bewusst, langsam und kontrolliert ausführen
- Während der Übungen ruhig und kontrolliert weiteratmen
- Muskulatur möglichst entspannt lassen
- Jede Übung 1 – 3 Minuten ausführen

Oberarm



Stellen Sie sich seitlich an eine Wand und legen Sie den Ball zwischen linke Schulter und Wand. Lehnen Sie sich leicht gegen die Wand, um den Druck auf den Ball zu verstärken.

Oberarm



Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch.
Seite wechseln.

Hinweis: Lassen Sie sich Zeit. Achten Sie auf eine
langsame und kontrollierte Ausführung.

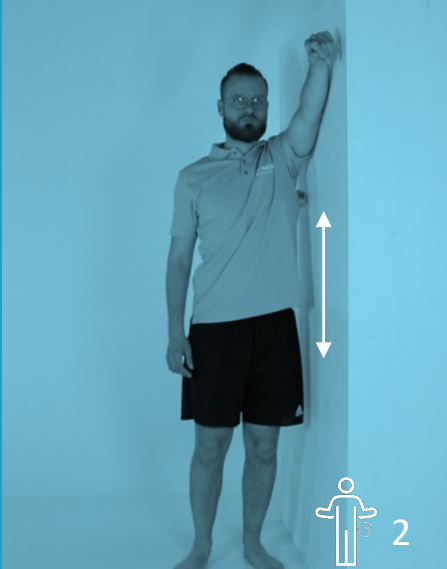
Latissimus



Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch.
Seite wechseln.

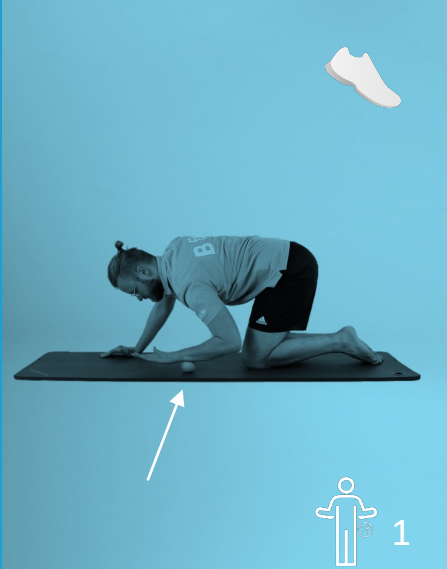
Hinweis: Lassen Sie sich Zeit. Achten Sie auf eine
langsame und kontrollierte Ausführung.

Latissimus



Bewegen Sie sich nun leicht in die Hocke und wieder hoch oder rotieren Sie Ihren Oberkörper, um die Region auszurollen. Seite wechseln.

Unterarm



Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Legen Sie den Ball unter die Innenseiten Ihres Unterarms.

Unterarm



Bewegen Sie sich nun langsam mit dem Körper vor und zurück, um den Unterarm auszurollen. Drehen Sie dann Ihren Unterarm um und rollen Sie die Außenseite des Unterarms aus. Seite wechseln.

Oberarm



Stellen Sie sich seitlich an eine Wand und legen Sie die Rolle zwischen linke Schulter und Wand. Lehnen Sie sich leicht gegen die Wand, um den Druck auf die Rolle zu verstärken.

Oberarm



Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch.
Seite wechseln.

Latissimus



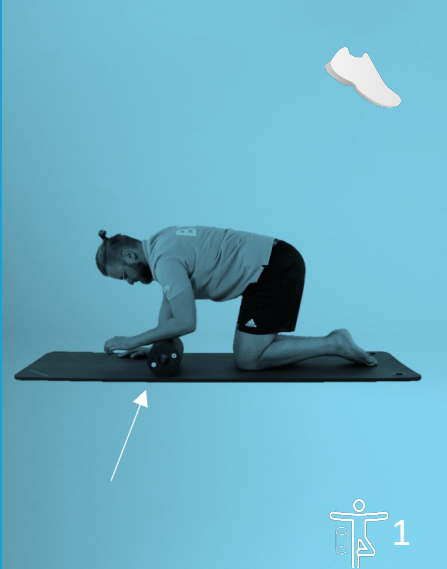
Stellen Sie sich seitlich an eine Wand. Legen Sie die Rolle zwischen linkes Schulterblatt und Wand, kurz hinter der Achsel. Der Arm wird nach oben ausgestreckt.

Latissimus



Bewegen Sie sich nun leicht in die Hocke und wieder hoch oder rotieren Sie Ihren Oberkörper, um die Region auszurollen. Seite wechseln.

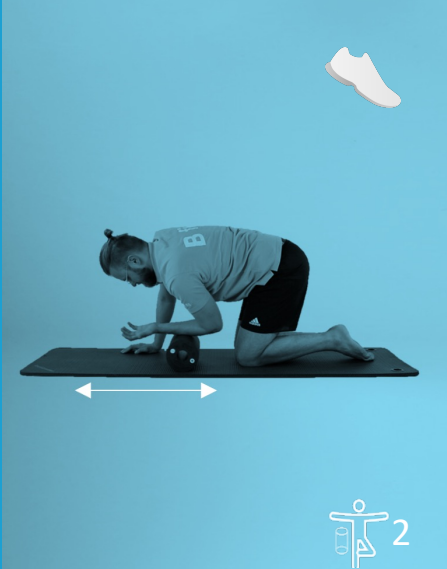
Unterarm



Bewegen Sie sich nun langsam mit dem Körper vor und zurück, um den Unterarm auszurollen. Drehen Sie dann Ihren Unterarm um und rollen Sie die Außenseite des Unterarms aus.

Seite wechseln.

Unterarm



Bewegen Sie sich nun leicht in die Hocke und wieder hoch oder rotieren Sie Ihren Oberkörper, um die Region auszurollen. Seite wechseln.