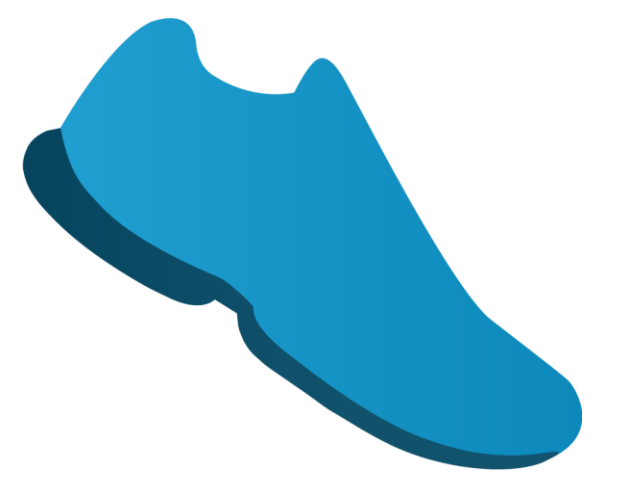


Faszientraining

Beine



Mobiles Poster

Equipment: Ball

Fußsohlen



Stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie den Ball unter den linken Fuß und rollen Sie nun die gesamte Fußsohle mit einem für Sie passenden Druck in alle Richtungen aus.



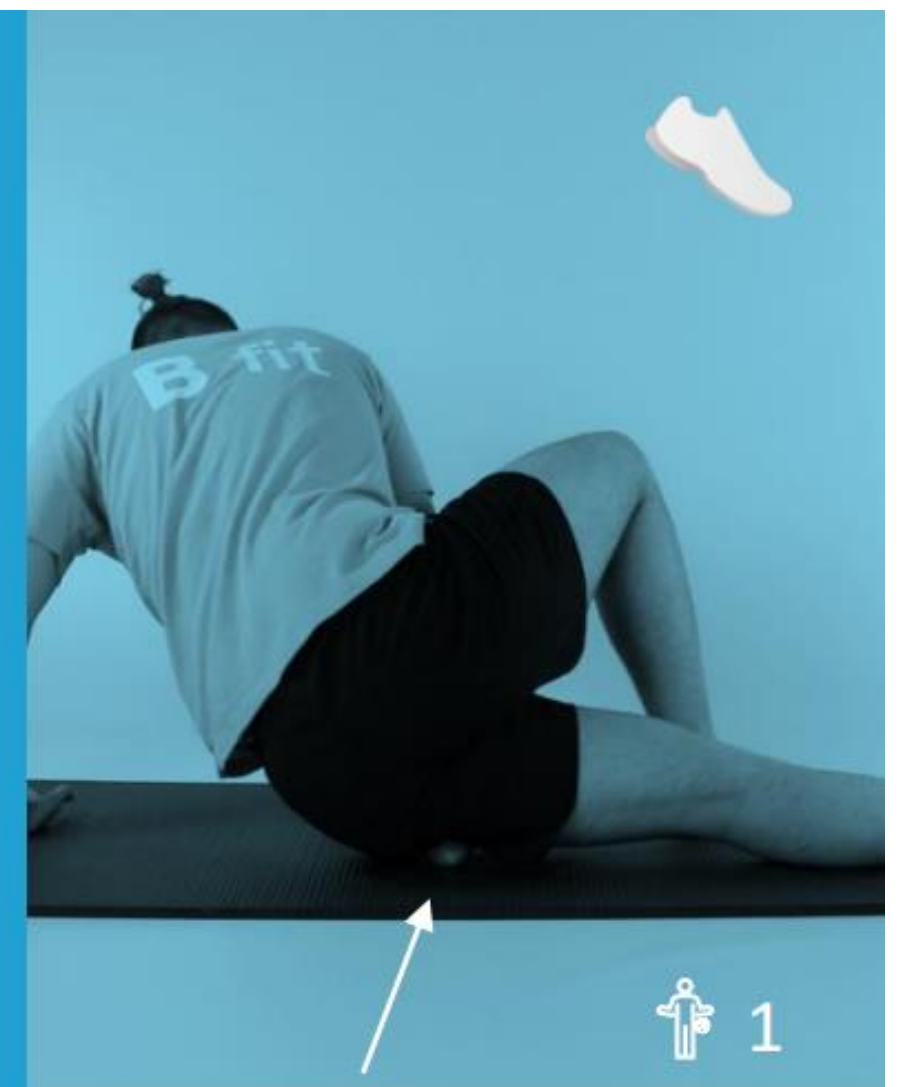
Waden



Setzen Sie sich auf Ihre Matte, strecken Sie das linke Bein aus und winkeln Sie das rechte Bein an. Den Ball legen Sie unterhalb Ihrer Kniekehle.



Oberschenkel-Außen



Legen Sie sich auf Ihre linke Seite auf die Matte. Legen Sie den Ball zwischen die Matte und Ihren Oberschenkel. Mit dem rechten Bein stützen Sie sich vorne ab.



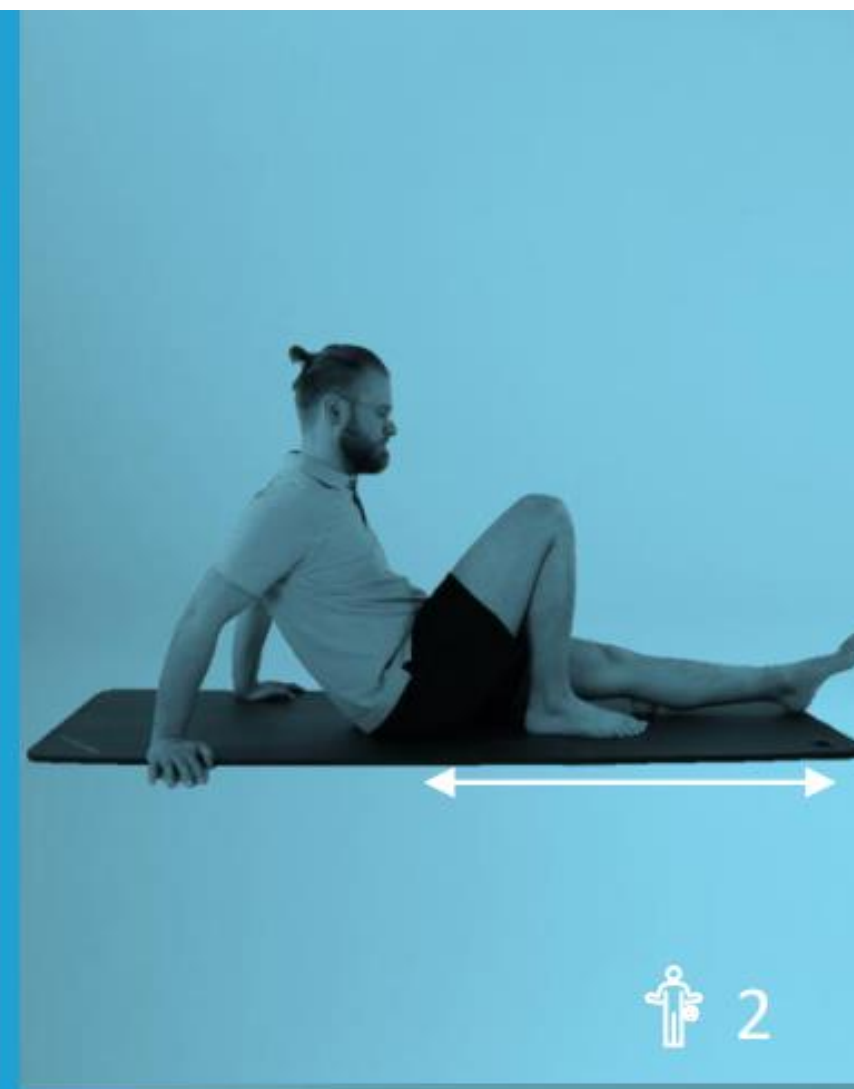
Fußsohlen



Alternative: Sie können die Übung auch im Sitzen durchführen. Hinweis: Lassen Sie sich Zeit. Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Ausführung. Seite wechseln.



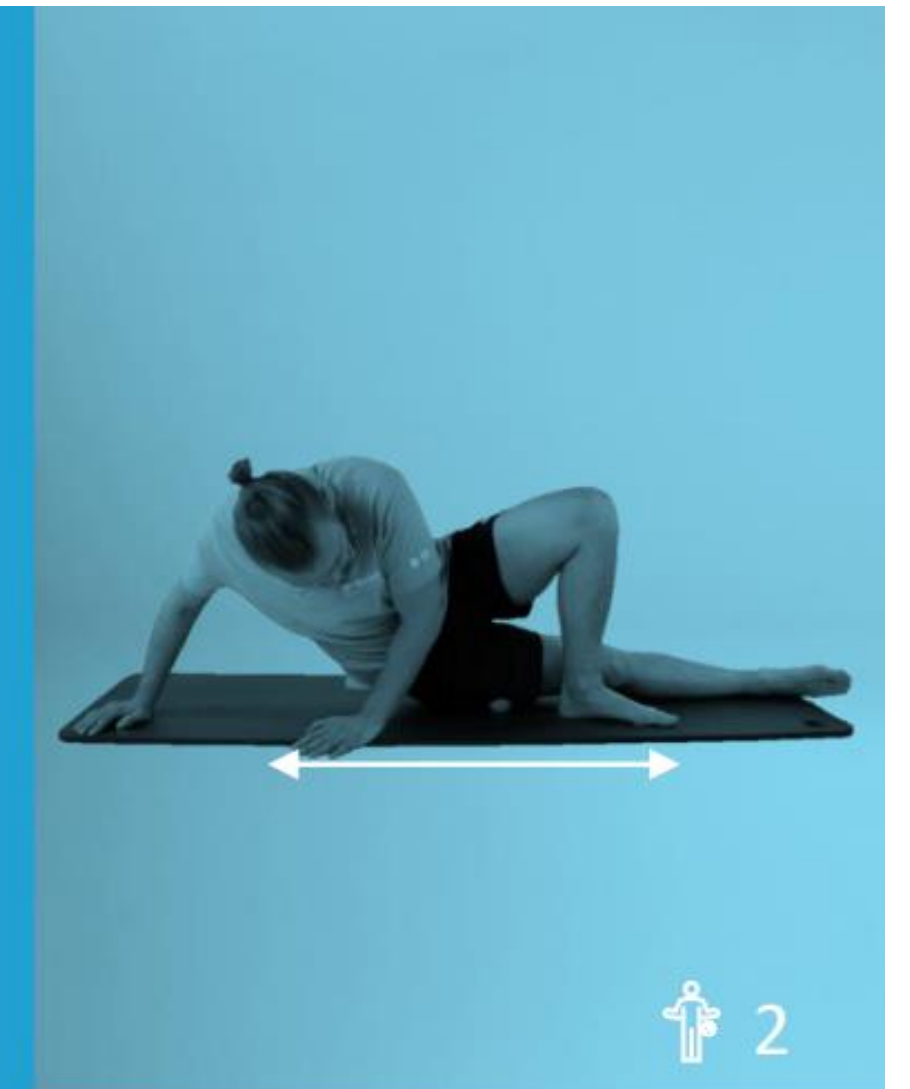
Waden



Stützen Sie sich über Ihre Arme hoch, sodass Ihr Gesäß leicht angehoben wird. Bewegen Sie sich nun etwas vor und zurück und rollen Sie so Ihre gesamte Wade aus. Seite wechseln.



Oberschenkel-Außen



Bewegen Sie sich nun auf der Matte fuß- und kopfwärts und rollen Sie den Ball von Ihrem Hüftknochen bis zum Beginn des Kniegelenks. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com