

# Faszientraining

## Arme & Schultern



Mobiles Poster

### Equipment: Ball

**Oberarm**

1

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**

2

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.

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

### Equipment: Rolle

**Oberarm**

1

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**

2

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

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Latissimus**

1

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**

2

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

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Latissimus**

1

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**

2

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

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Unterarm**

1

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

**Unterarm**

2

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.

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Unterarm**

1

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

**Unterarm**

2

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.

Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!