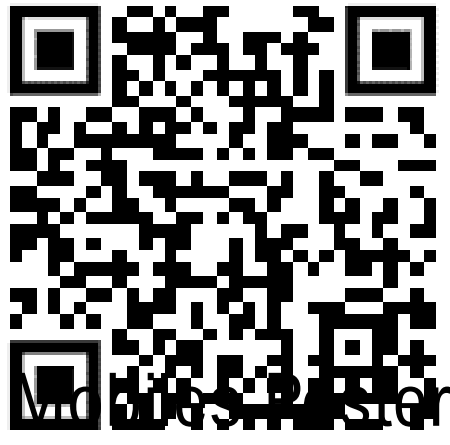


Faszientraining

Arme & Schultern



Mobiles Poster

Equipment: Ball

Unterer Rücken



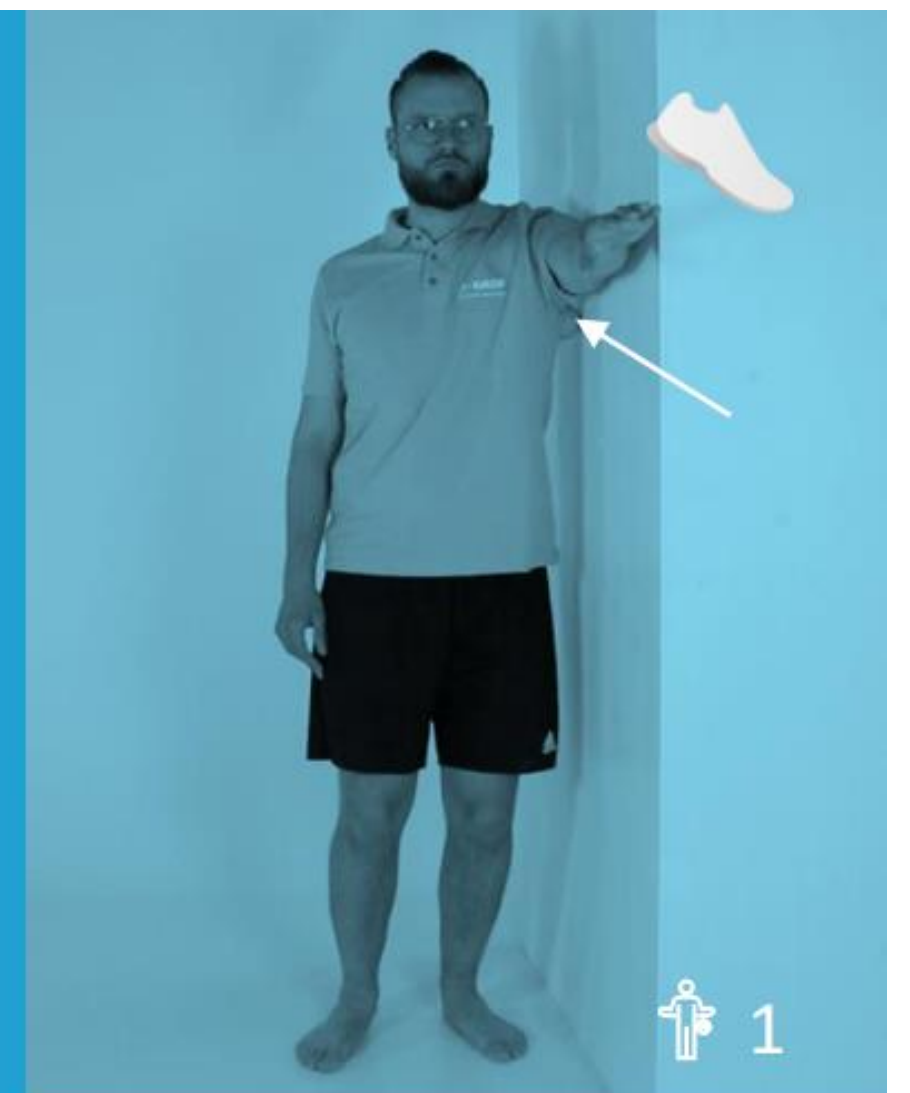
Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Legen Sie den Ball zwischen die Wand und Ihren unteren Rücken neben die Wirbelsäule.

Brust



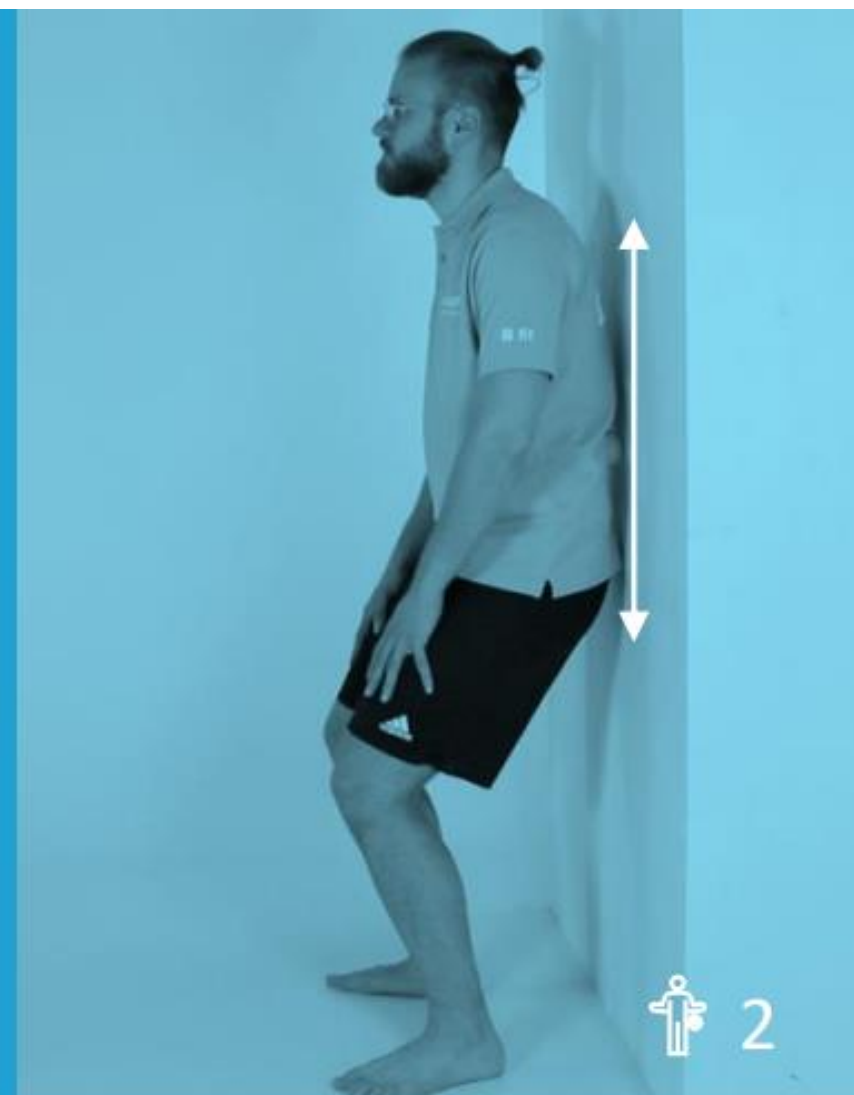
Stellen Sie sich frontal an eine Wand. Legen Sie den Ball zwischen Ihren rechten Brustmuskel und der Wand.

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.

Unterer Rücken

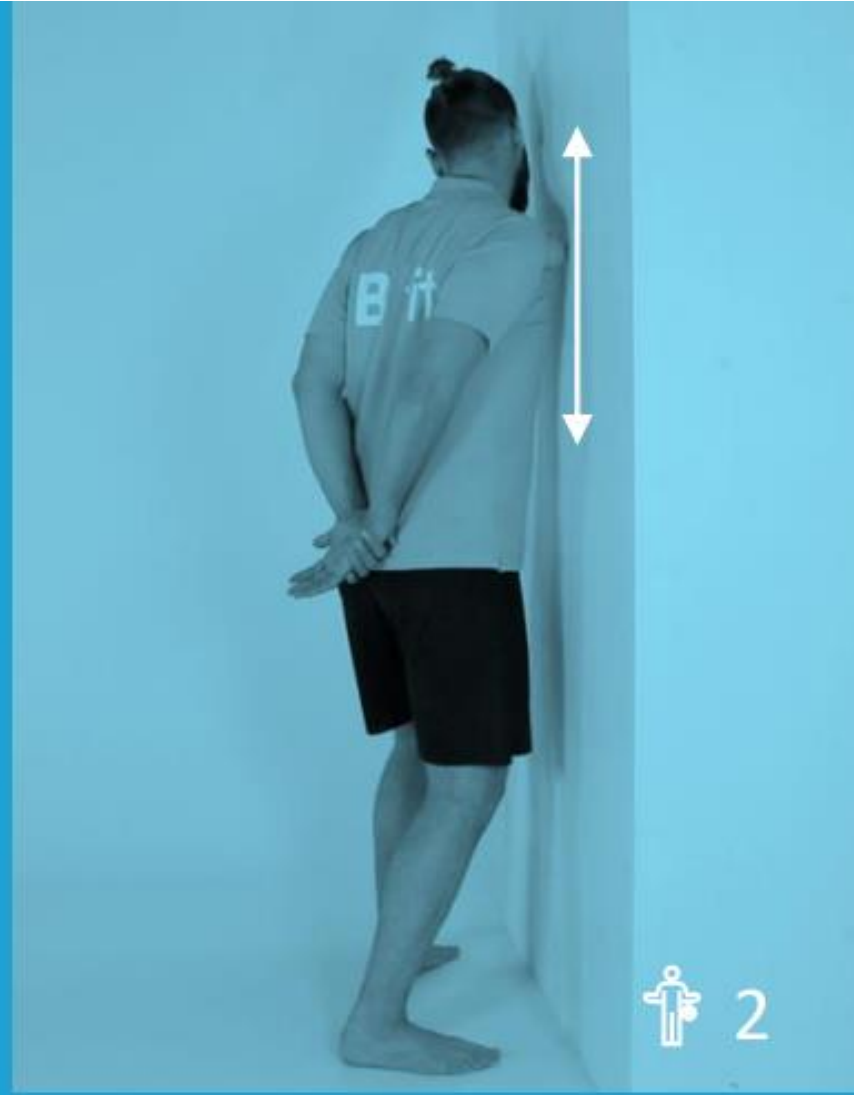


Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch.
Hinweis: Lassen Sie sich Zeit. Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Ausführung.
Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Brust

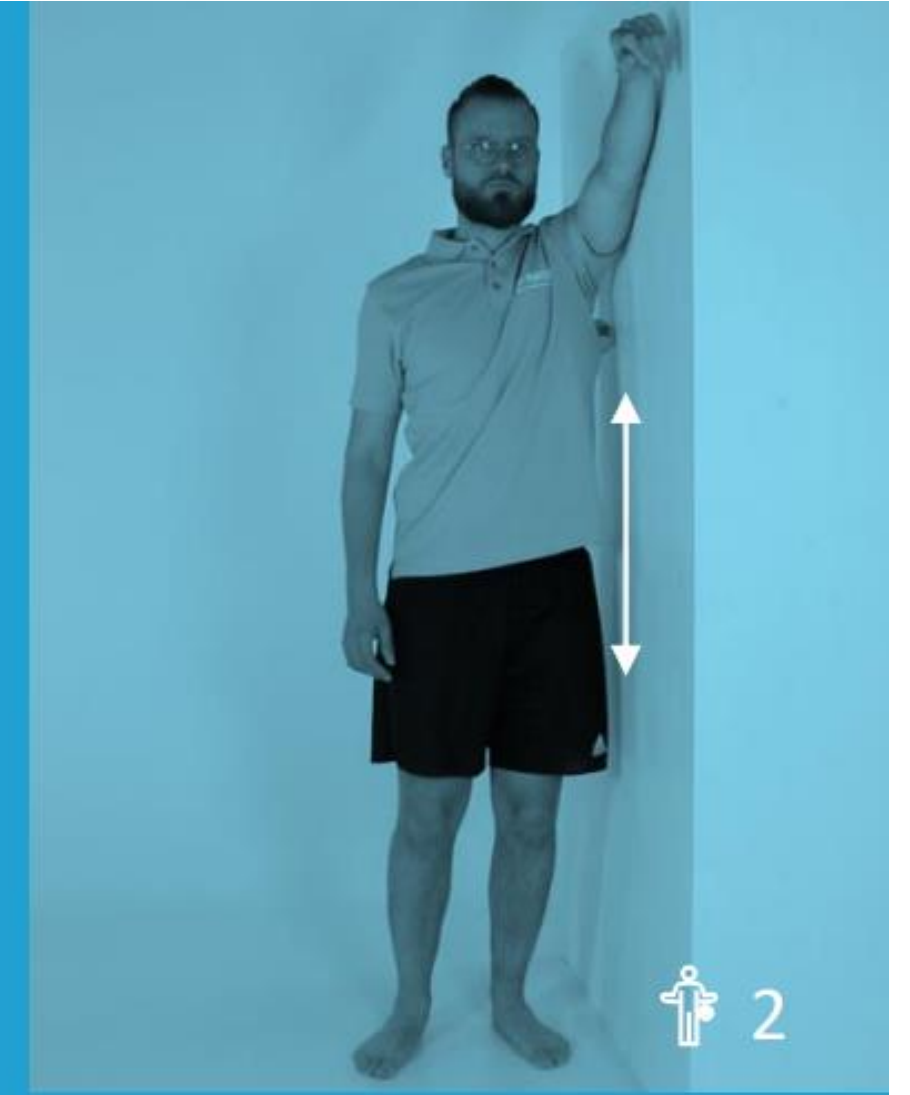


Durch Bewegung des Oberkörpers und der Beine können Sie den Bereich nun ausrollen. Intensivieren Sie die Übung, indem Sie die Arme nach hinten ziehen und somit die Brustmuskulatur zusätzlich dehnen. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Latissimus



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!

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com