

# Faszientraining

## Arme & Schultern



Mobiles Poster

### Equipment: Ball

Oberarm



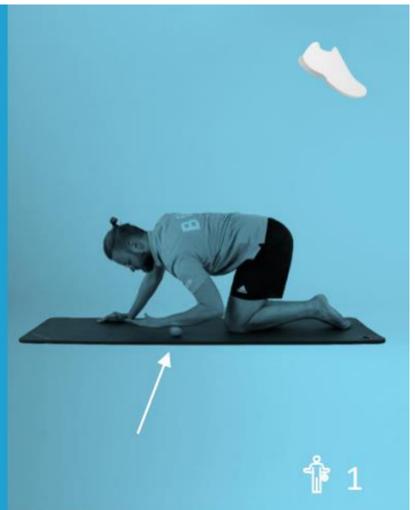
Stellen Sie sich seitlich an eine Wand und legen Sie den Ball zwischen linke Schulter und Wand. Lehnen Sie sich leicht gegen die Wand, um den Druck auf den Ball zu verstärken.

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.

Unterarm



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

Oberarm



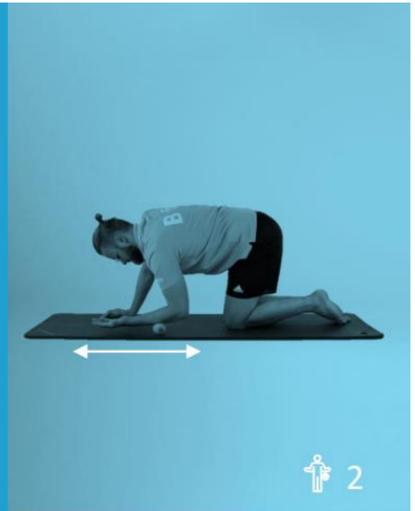
Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch. Seite wechseln.  
Hinweis: Lassen Sie sich Zeit. Achten Sie auf eine langsame und kontrollierte Ausführung.

Latissimus



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.



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