

Faszientraining

Oberer Rücken



Mobiles Poster

Equipment: Ball

Brustwirbelsäule



Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Legen Sie den Ball zwischen die Wand und Ihren mittleren Rücken. Der Ball liegt zwischen Brustwirbelsäule und Schulterblatt.



Brust



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



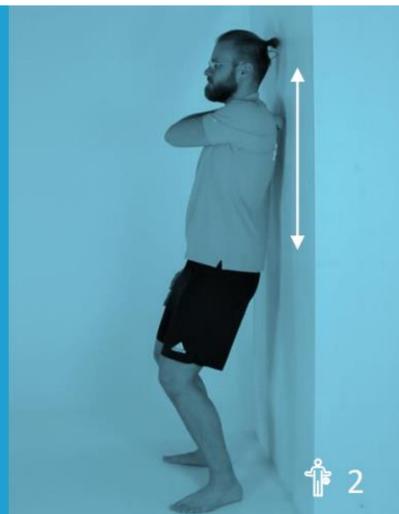
Nacken



Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Legen Sie den Ball zwischen Wand und dem linken Schulterblatt.



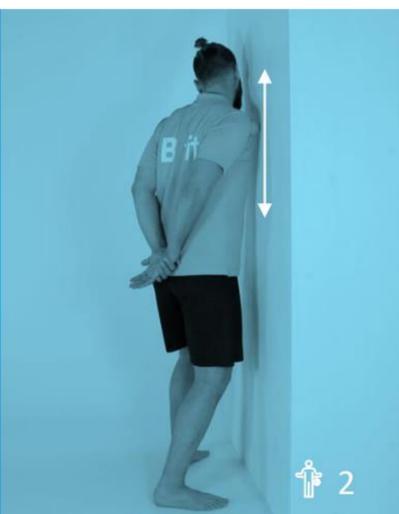
Brustwirbelsäule



Greifen Sie mit Ihren Armen über Ihre Körpermitte bis zu Ihrem gegenüberliegenden Schulterblatt. Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch. Seite wechseln.



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.



Nacken



Bewegen Sie nun Ihren linken Arm langsam hoch und runter. 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