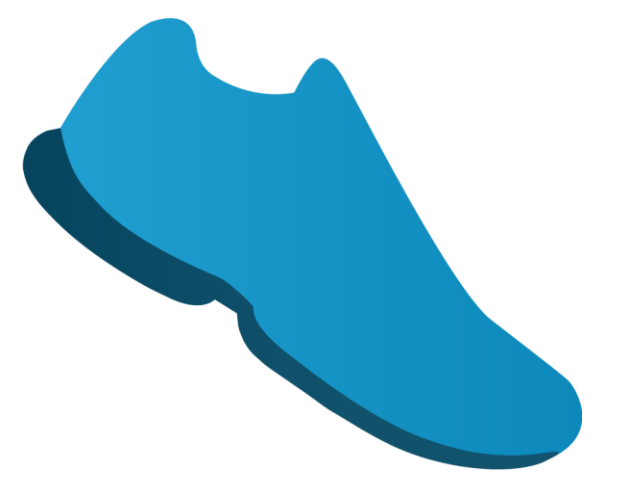


Faszientraining

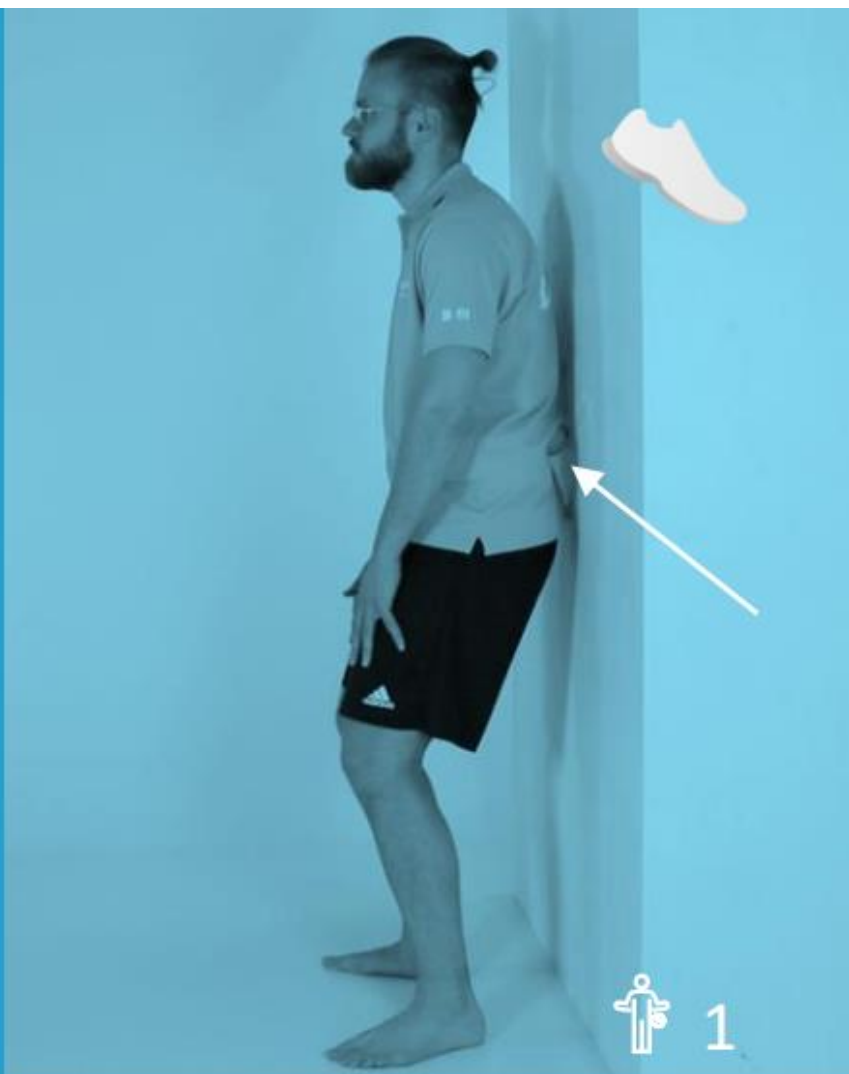
Unterer Rücken



Mobiles Poster

Equipment: Ball

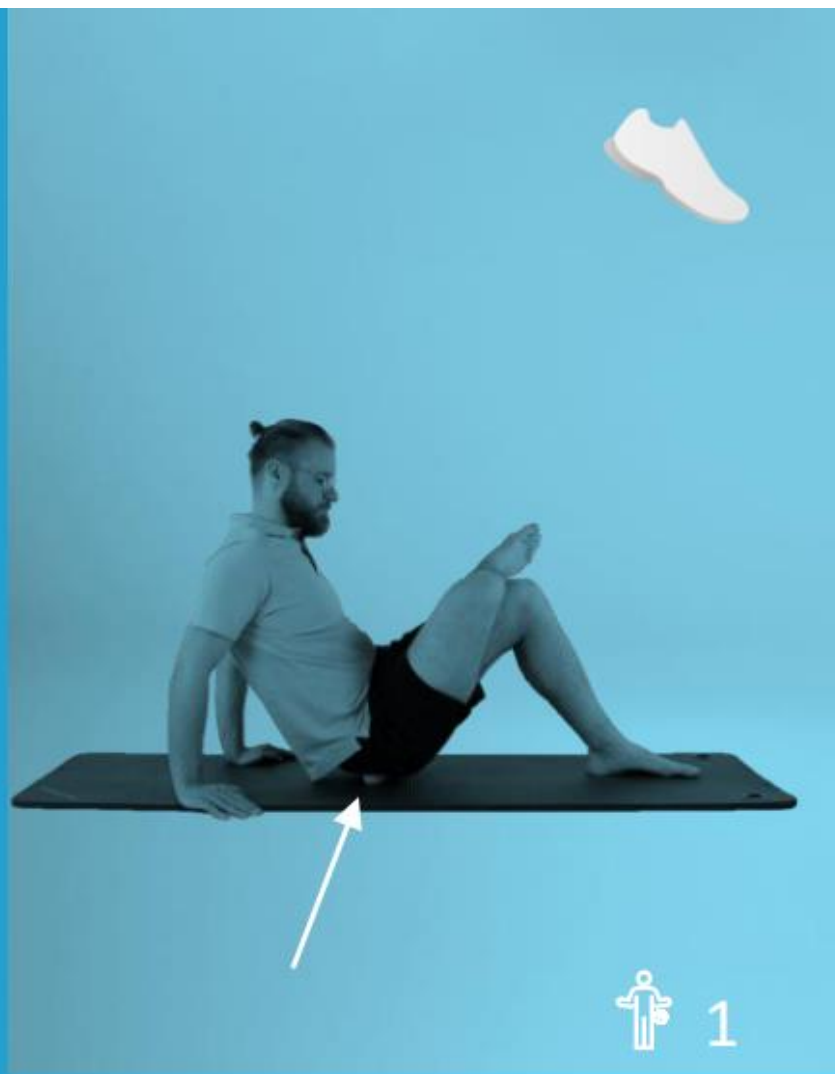
Unterer Rücken



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.



Gesäß



Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Legen Sie den Ball unter die rechte Gesäßhälfte. Den rechten Knöchel legen Sie auf das linke Knie.



Oberschenkel-Vorne



Legen Sie sich auf Ihren Bauch und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Legen Sie den Ball unter Ihren linken vorderen Oberschenkel.



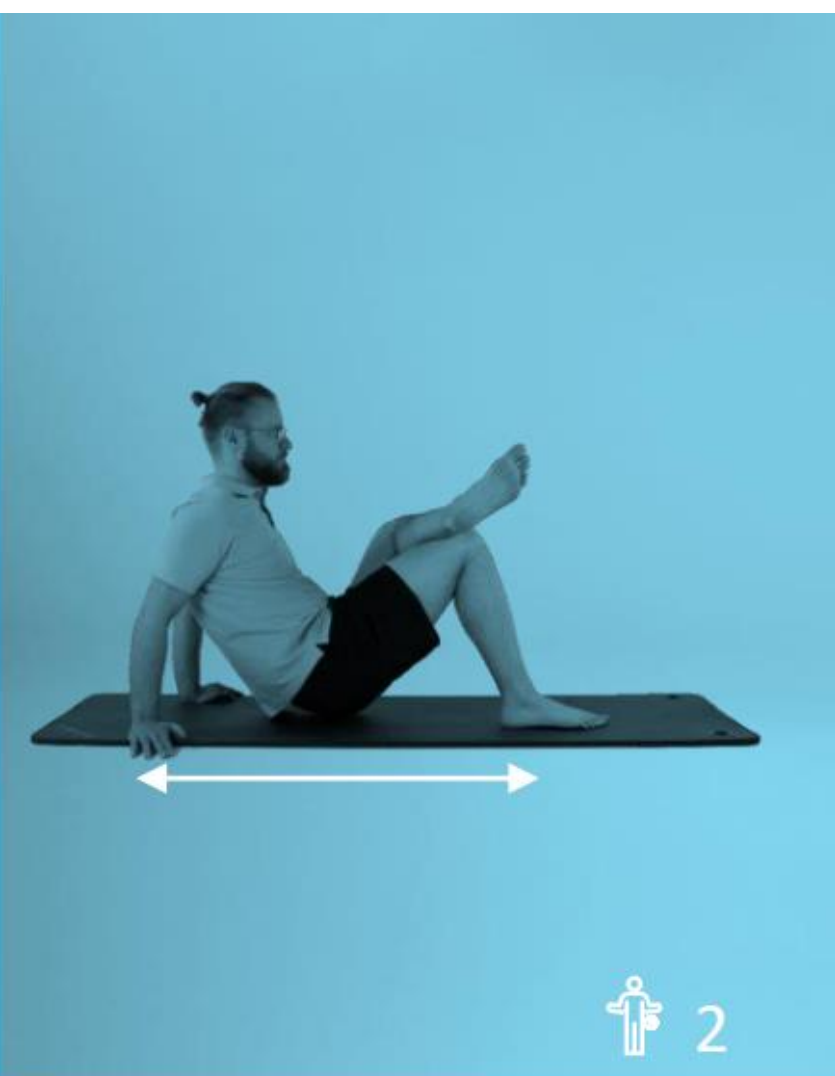
Unterer Rücken



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.



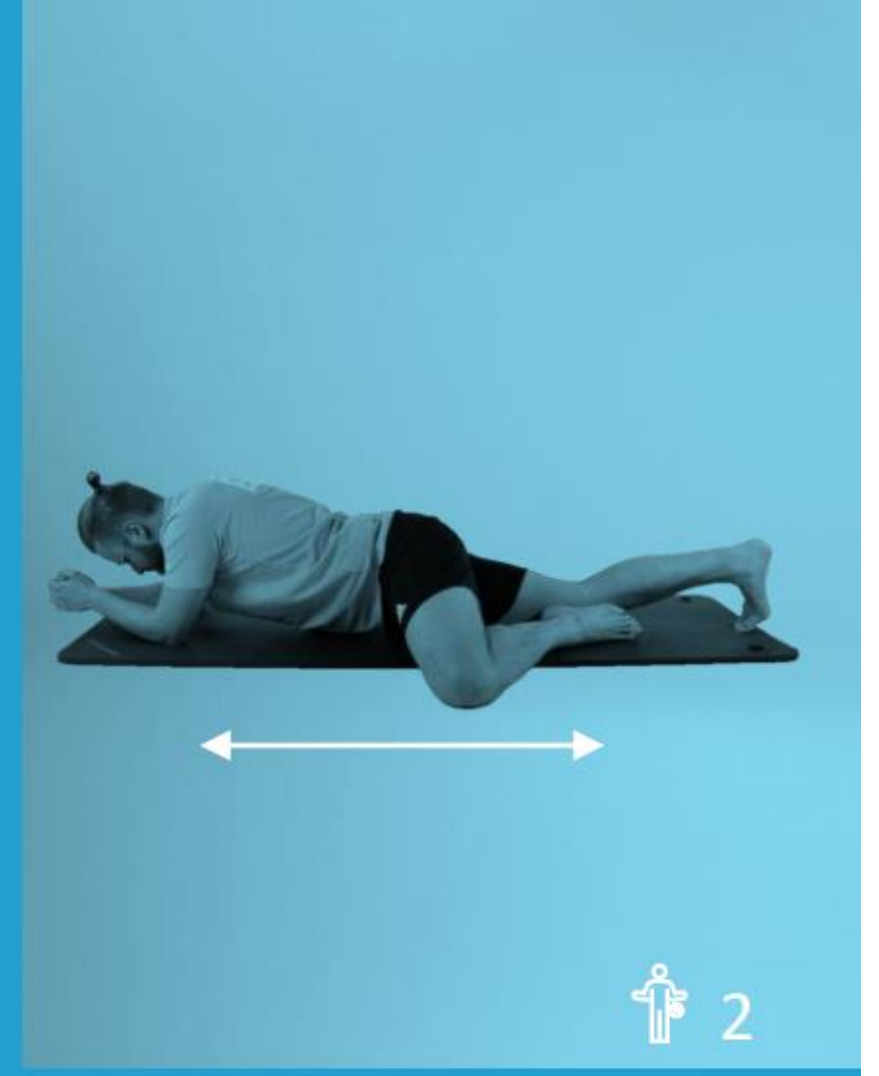
Gesäß



Setzen Sie Ihre Hände und das aufgestellte Bein ein, um die Gesäßmuskulatur mit dem Ball auszurollen. Seite wechseln.



Oberschenkel-Vorne



Setzen Sie Ihre Arme ein, um den vorderen Oberschenkel zwischen Leiste und Kniegelenk auszurollen. 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