

Faszientraining

Arme & Schultern



Mobiles Poster

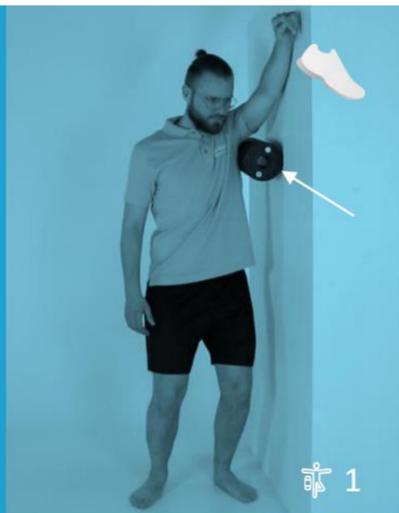
Equipment: Rolle

Oberarm



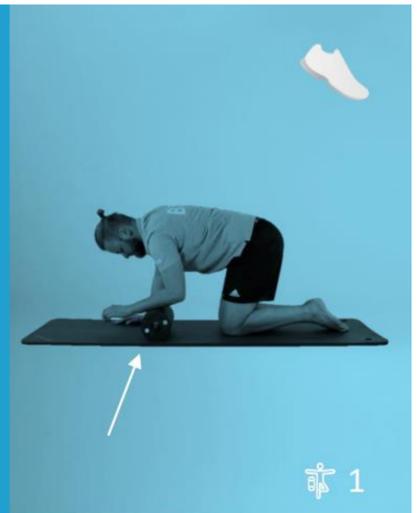
Stellen Sie sich seitlich an eine Wand und legen Sie die Rolle zwischen linke Schulter und Wand. Lehnen Sie sich leicht gegen die Wand, um den Druck auf die Rolle zu verstärken.

Latissimus



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.

Unterarm



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

Oberarm



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



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Latissimus

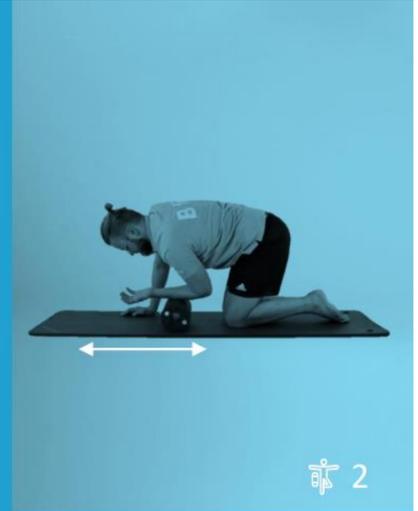


Bewegen Sie sich nun leicht in die Hocke und wieder hoch oder rotieren Sie Ihren Oberkörper, um die Region auszurollen. Seite wechseln.



Weitere Faszien Übungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

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!

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com