

# Faszientraining

## Oberer Rücken



Mobiles Poster

### Equipment: Rolle

Brustwirbelsäule



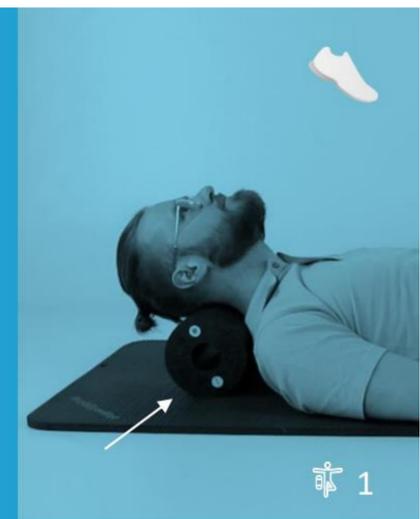
Legen Sie sich mit angestellten Beinen auf die Matte. Die Rolle legen Sie unter Ihre Brustwirbelsäule. Greifen Sie mit Ihren Armen über die Körpermitte bis seitlich zu Ihren Schulterblättern.

Brust



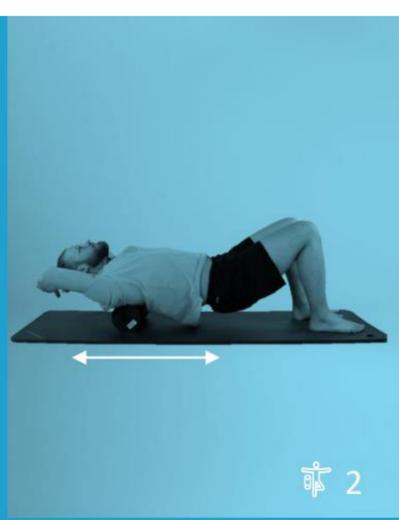
Legen Sie sich auf den Bauch und stützen sich mit dem linken Arm vorne ab. Legen Sie die Rolle zwischen Ihre rechte Brustmuskulatur und die Matte. Strecken Sie den rechten Arm nach vorne.

Nacken



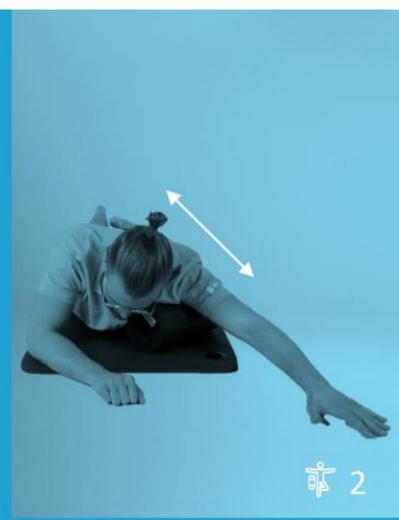
Legen Sie sich mit angestellten Beinen auf Ihre Matte. Legen Sie die Rolle in Ihren Nacken.

Brustwirbelsäule



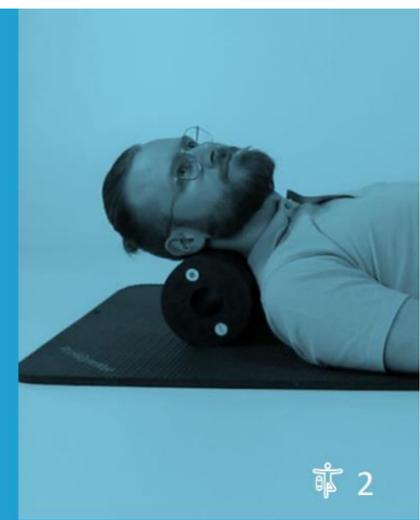
Heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab und rollen Sie nun fuß- und kopfwärts über die Rolle. Intensivieren Sie die Übung, indem Sie die Arme über den Kopf nehmen.

Brust



Rollen Sie nun mit Ihrem Oberkörper vor und zurück. Seite wechseln.

Nacken



Machen Sie nun zunächst leichte „Ja“-Kopfbewegungen. Verändern Sie die Kopfbewegung und machen Sie leichte „Nein“-Kopfbewegungen.



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