

Faszientraining

Unterer Rücken



Mobiles Poster

Equipment: Rolle

Unterer Rücken



Stellen Sie sich mit dem Rücken zu einer Wand. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Legen Sie die Rolle zwischen die Wand und Ihren unteren Rücken.



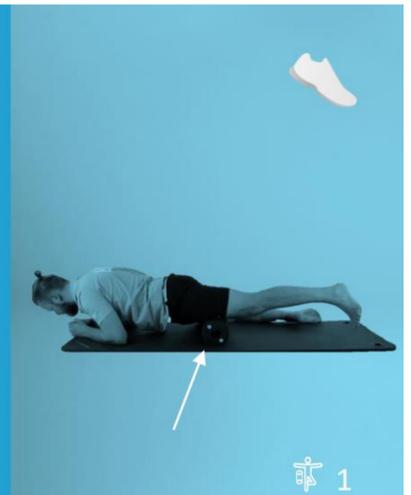
Gesäß



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



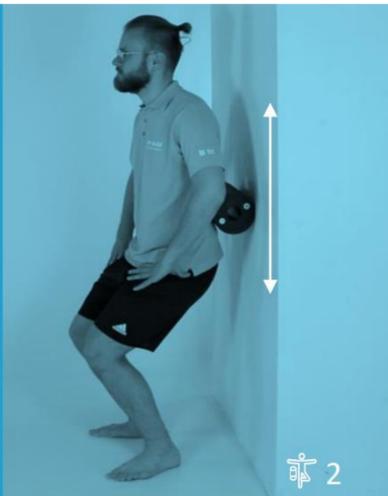
Oberschenkel-Vorne



Legen Sie sich auf Ihren Bauch und stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Legen Sie die Rolle unter Ihren linken vorderen Oberschenkel.



Unterer Rücken



Gehen Sie nun leicht in die Hocke und wieder hoch. Kombinieren Sie diese Bewegung mit einer Rotation des Oberkörpers. Seite wechseln.



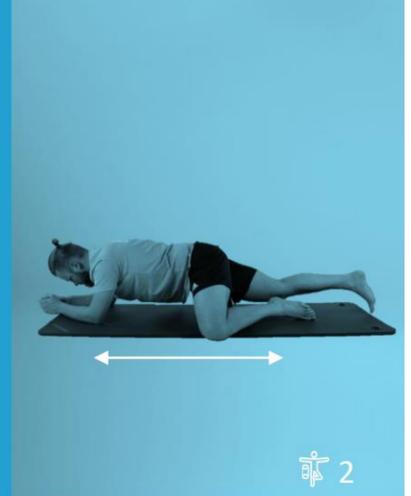
Gesäß



Setzen Sie Ihre Hände und das aufgestellte Bein ein, um die Gesäßmuskulatur mit der Rolle 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