

AUFWÄRMEN Faszienrolle



Wade



Oberschenkel vorne / Hüfte vorne



Oberschenkel hinten



Gesäß



Brustwirbelsäule



Die Arbeit mit der Faszienrolle ist hervorragend dazu geeignet den Zustand ihrer Muskeln und Faszien darzustellen. Je besser sich die Massage anfühlt und umso weniger Schmerzen Sie haben desto besser. Nehmen Sie die abgebildeten Positionen ein. Durch kurzes Vor- und Zurückrollen auf besonders empfindlichen Stellen, lösen Sie Verspannungen. Zusätzlich werden Blut- und Lymphfluss angeregt und so regenerative Prozesse beschleunigt.



Dehnung der vorderen Hüftmuskulatur



Jede Seite je 10 Wdh



World's Greatest Stretch



Jede Seite je 3 Wdh