

>> FASZIEN TRAINING

> Aktivierung

Vor dem Training: den zu aktivierenden Muskel ca. zehn Mal dynamisch abrollen.

> Entspannung

Muskulatur locker lassen und ca. zwei Minuten langsam abrollen. Tief und gleichmäßig atmen.



Wade



Oberschenkel hinten



Gesäß hinten



Gesäß außen



Oberschenkel vorne



Oberschenkel vorne außen



Oberschenkel außen



Großer Rückenmuskel



Lendenwirbelsäule



Brustwirbelsäule – Rollen



Brustwirbelsäule – Aushängen



Fußsohle Rollen mit Ball