

FASZIENTRAINING

Übungen für Unterarme/ Beine



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

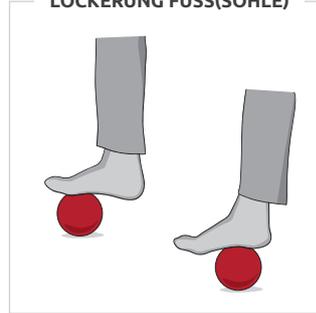
LOCKERUNG HAND



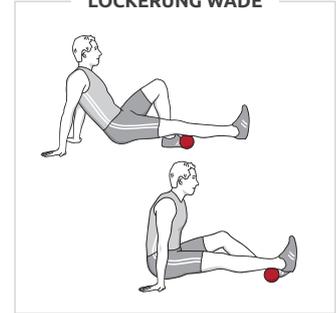
LOCKERUNG UNTERARM



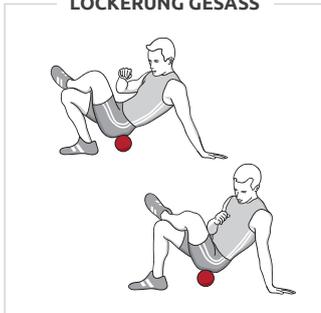
LOCKERUNG FUSS(SOHL)



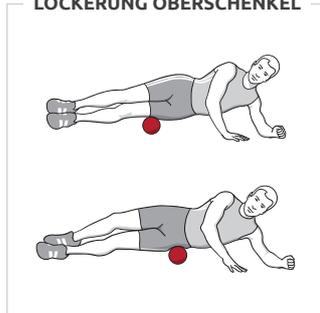
LOCKERUNG WADE



LOCKERUNG GESÄSS



LOCKERUNG OBERSCHENKEL



KRÄFTIGUNG BEINE



DEHNUNG UNTERARM



ANWENDUNG: Übungen mit dem Faszienball ca. 30-60 sek. ausführen.
Dehn- und Mobilisationsübungen 5-10x durchführen.