

FASZIENDEHNEN MIT TENNISBALL OBERKÖRPER

1 KREUZ



Ziel: Schmerzen im Kreuz lösen

Den Ball zwischen Gesäss und dem unterem Rücken platzieren, sodass man einen Druck aber keinen Schmerz spürt. Mit kreisenden Bewegungen den Körper für ca. 3-5 Minuten über den Ball und zu den verspannten Punkten bringen.

2 MITTLERER RÜCKEN



Ziel: Lösen von Schmerzen im mittleren Teil des Rückens

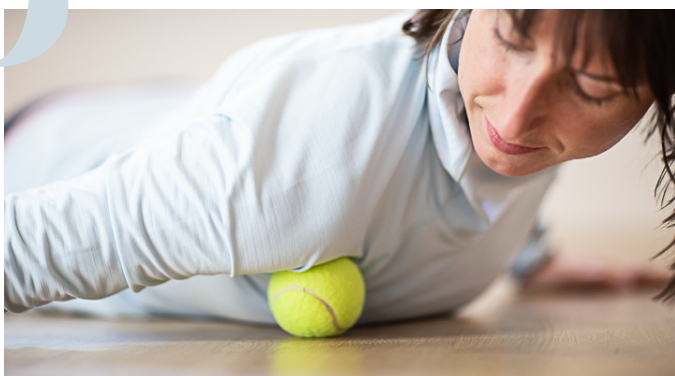
Mit kreisenden Bewegungen den Körper für ca. 3 - 5 Minuten über den Ball und zu den verspannten Punkten neben der Wirbelsäule bringen.

VARIATION



An der Wand stehend werden zwei Bälle unter den Schulterblättern links und rechts von der Wirbelsäule platziert. Mit kreisenden Bewegungen den Rücken an der Wand für 2 - 4 Min. ausmassieren.

3 BRUSTMUSKEL



Ziel: Lösen von Verspannungen im Brust und Schulterbereich

In Bauchlage den Ball zwischen Schulter und Brustmuskeln platzieren und unterhalb der Schlüsselbeine in kreisenden Bewegungen das Brustbein massieren. Ist auch im Stehen an der Wand möglich.

Jede Seite ca. 2 Min. ausmassieren.

FASZIENDEHNEN MIT TENNISBALL

GEGEN SCHMERZEN ODER STEIFE MUSKELN GIBT ES EINE SCHNELLE UND EINFACHE LÖSUNG!

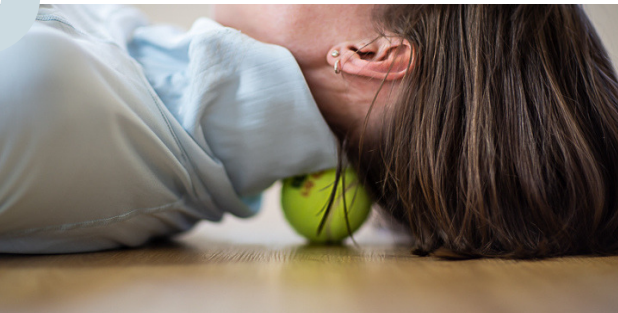
4 ARME



Ziel: Lösen von Schmerzen im mittleren Teil des Rückens

Mit kreisenden Bewegungen den Körper für ca. 3 - 5 Minuten über den Ball und zu den verspannten Punkten bringen.

5 NACKEN



Ziel: Verspannungen im Nackenbereich lösen und Kopfschmerzen reduzieren

Den Ball in kreisenden Bewegungen von der Schulter über den Nacken bis zum Beginn des Ohres und wieder zurück rollen. Diesen Vorgang ca 4-6 Mal pro Seite wiederholen.