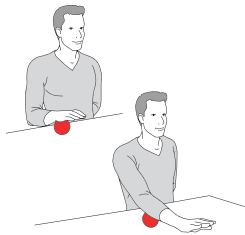


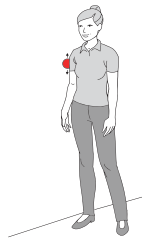
# FASZIENTRAINING

## Oberkörper

LOCKERUNG UNTERARM



LOCKERUNG SCHULTER



LOCKERUNG RÜCKEN



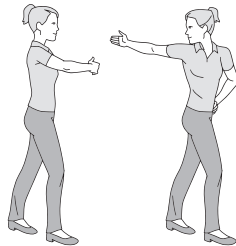
LOCKERUNG NACKEN



LOCKERUNG BRUST



MOBILISATION BRUST



MOBILISATION OBERKÖRPER



MOBILISATION SCHULTERN



**ANWENDUNG:** Übungen mit dem Faszienball für ca. 30 - 60 Sekunden ausführen.  
Dynamische Übungen 5 - 10x ausführen.

COPYRIGHT MOVEMENT24 GMBH