
INFORMATIONSBLATT FOLGE 510

FASZIENTRAINING

Inhalte:

- 1) Mobilisieren und dynamisches Dehnen
- 2) Ausrollen der Fascien (mit Rollen und Bällen)
- 3) Statisches Dehnen

-

Vorteile:

- + Beweglichkeit im Alltag und im Sport wird vergrößert
- + Wohlbefinden wird erhöht
- + Regeneration wird verbessert
- + Leistungsfähigkeit wird gesteigert

Ausrüstung:

Bequeme Sportbekleidung und Handtuch

Fascienrollen und Bälle sind in der USI-Stätte vorhanden!