

Entspannung Brustmuskel mit Korkball
 (großer/kleiner Brustmuskel, M. Pectoralis major/minor)

Wieviel:

1 x 1–3 Minuten halten

Worauf achten:

- Am anfang ist es unangenehm und mit der Zeit sollte es nachlassen
- Vermeide punktuellen spitzen Schmerz
- Wähle die eigene Intensität

Kontraindikationen:

Akute Entzündungen, Osteoporose, fortgeschrittener Diabetes, rheumatische und neurologische Erkrankungen, offene Wunden, Frakturen, Fieber, Schwindel und Übelkeit in der Anwendung



Material:

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“	327 2813	
Sport-Thieme Faszienball „Kork“	273 3715	