

## Entspannung Rückenmuskeln mit Faszienrolle (breiter Rückenmuskel, M. Latissimus)

### Wieviel:

1–2 x 30–60 Sekunden pro Muskel

### Worauf achten:

- Bewegung von Mitte Oberarm bis zum Schulterblatt
- Wähle die eigene Intensität
- Leichtere Alternative: gleiche Bewegung an der Wand

### 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 Faszientrainer „The Roll“	137 7806	