

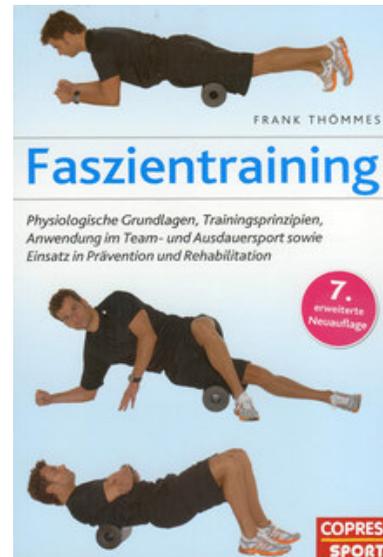
Frank Thömmes Faszientraining

Leseprobe

[Faszientraining](#)

von [Frank Thömmes](#)

Herausgeber: Copress Sport Verlag



<http://www.unimedica.de/b17484>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Übung 7 » Brustwirbelsäule – seitliches Rollen



Ausgangsposition mit Händen auf dem Brustkorb



Seitliches Ausrollen



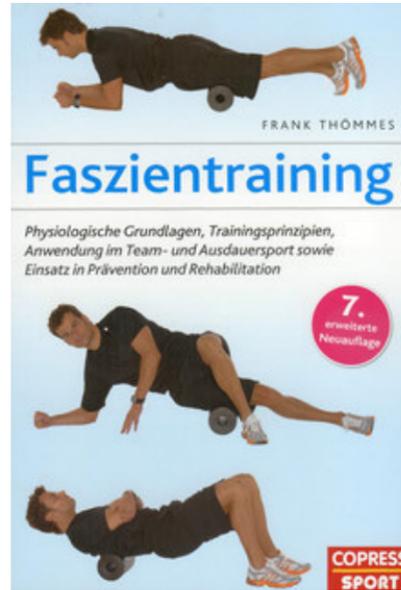
Profivariante mit gestreckten Armen



Intensivere Variante mit Händen im Nacken



Profivariante mit großem Ball unter den Schulterblättern



Frank Thömmes

[Faszientraining](#)

Physiologische Grundlagen, Trainingsprinzipien, Anwendung im Team- und Ausdauersport sowie Einsatz in Prävention und Rehabilitation

192 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de