



Faszienmassage für Zuhause
mit Faszienrolle von
GORILLA SPORTS

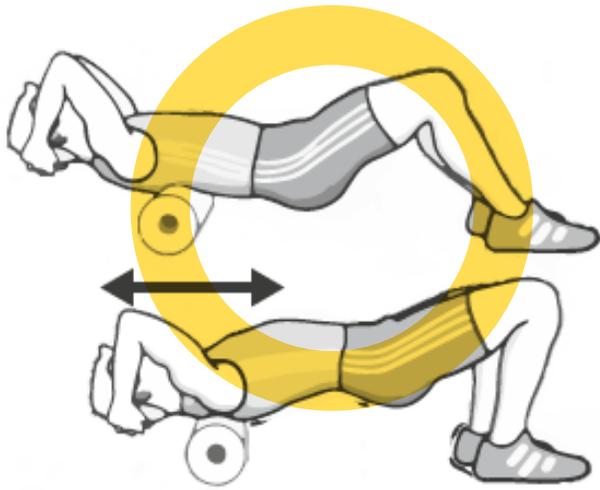
Faszienmassage – 8 Übungen für eine wirkungsvolle Muskelentspannung

Faszienmassagen sind schon seit einiger Zeit in aller Munde. Viele Sportler schwören auf die wohltuende Wirkung durch Übungen mit der Faszienrolle. Eine Faszienmassage bringt gleich mehrere Vorteile mit sich: Muskeln werden entspannt, verklebte Faszien gelöst und die Haut gestrafft. Das sind nur wenige von vielen positiven Effekten bei einer Massage mit einer Faszienrolle oder einem Faszienball. Du fragst Dich, wie Du eine Faszienmassage selbst durchführen kannst? Wir geben Dir die ultimative Faszienmassage Anleitung an die Hand, sodass Du jederzeit Übungen mit der Faszienrolle durchführen kannst – egal wann, egal wo.

Mit dieser Basis-Faszienmassage-Anleitung bist Du bestens gewappnet um verklebten Faszien den Kampf anzusagen. Schnapp Dir Deine Faszienrolle, um Deine Muskeln vor dem Sport zu erwärmen oder nach einer kräftigen Sparteinheit zu regenerieren.

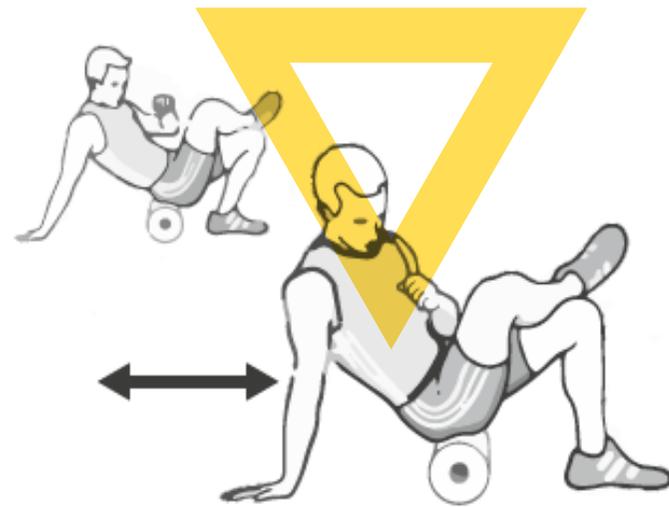


01



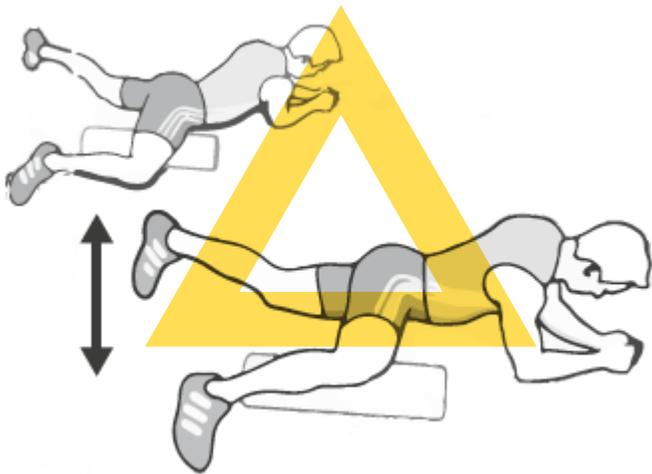
Obere
Rückenmuskulatur

02



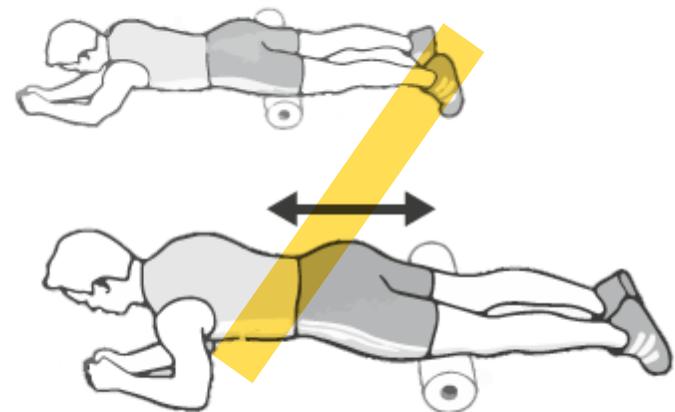
Gesäßmuskulatur

03



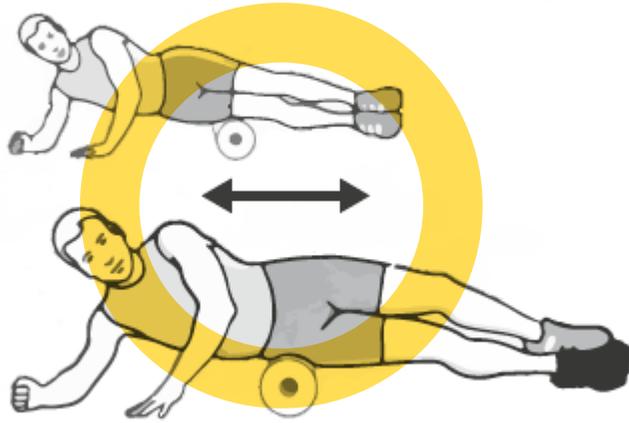
Innere
Oberschenkelmuskulatur

04



Vordere
Oberschenkelmuskulatur

05



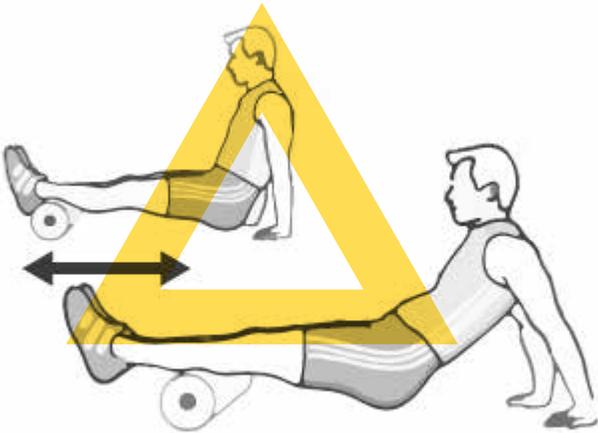
Seitliche
Oberschenkelmuskulatur

06



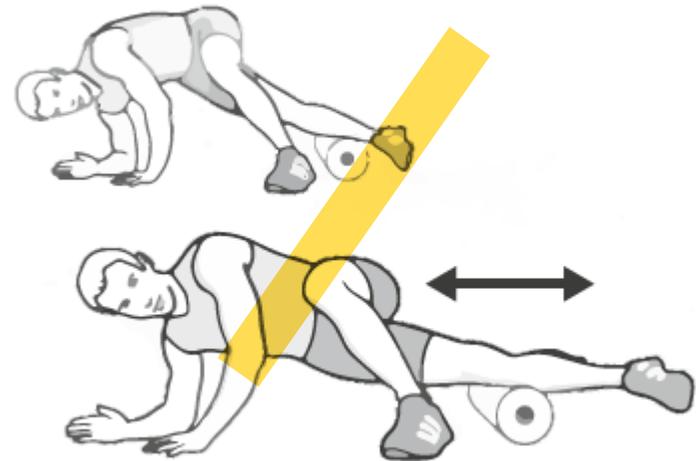
Hintere
Oberschenkelmuskulatur

07



Schienbeinmuskulatur

08



Hintere
Oberschenkelmuskulatur

WORKOUT

Gorilla Sports GmbH
Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7
64372 Ober-Ramstadt

info@gorillasports.de
www.gorillasports.de

Tel: +49 (0) 6151 60614-0
Fax: +49 (0) 6151 6061425

Faszienmassage für Zuhause
mit Faszienrolle von
GORILLA SPORTS

<https://www.gorillasports.de/inspiration/faszienrolle>