









Armfaszien intensiv zu bearbeiten lohnt sich bei allen Beschwerden im Schultergürtel, HWS Bereich, bei Ellenbogen- und Handgelenkerkrankungen. Achtet auf eine gewissenhafte Ausgangsstellung und immer

- Ellenbogen lang gestreckt
- Schultern entspannt nach unten

Handflächen an die Wand		Handrücken an die Wand	
	1. Fingerspitzen nach oben Finger in 10er Schritten <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück 		1. Fingerspitzen nach oben Finger in 10er Schritten- (Banane umgreifen) <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück
	2. Fingerspitzen nach außen Finger in 10er Schritten <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück 		2. Fingerspitzen nach innen Finger in 10er Schritten- (Banane umgreifen) <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück
	3. Fingerspitzen nach unten Finger in 10er Schritten <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück 		3. Fingerspitzen nach unten Finger in 10er Schritten- (Banane umgreifen) <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück
	4. Fingerspitzen nach oben Handrücken in 10er Schritten <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück 		4. Fingerspitzen nach oben Handrücken in 10er Schritten- (Banane umgreifen) <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück
	5. Fingerspitzen nach außen Handrücken in 10er Schritten <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück 		5. Fingerspitzen nach innen Handrücken in 10er Schritten- (Banane umgreifen) <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück
	6. Fingerspitzen nach unten Handrücken in 10er Schritten <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück 		6. Fingerspitzen nach unten Handrücken in 10er Schritten- (Banane umgreifen) <ul style="list-style-type: none"> • von der Wand lösen • an die Wand zurück

....ja es ist sehr anstrengend, auch wenn es nicht so aussieht.. Trotzdem immer lächeln!

Technik Myofasciale Release- siehe Anleitung zum Ausrollen

		<p>M. Triceps- Oberarmrückseite Rückenlage Po hochheben</p>
		<p>M. Biceps- Oberarminnenseite</p>
		<p>Übergang Rippenmuskel. Oberarm (Geht auch mit Faszienrolle) quer zum Körper Oberkörper vor und zurück bewegen Unteren Arm heben und senken</p>
		<p>Unterarmvorderseite</p>
		<p>Unterarminnenseite</p>
		<p>Zwischenschulterblattmuskulatur</p>
		<p>Brustmuskel</p>
		<p>Nacken HWS</p>