

Vor dem Training

Schnelles Rollen:
6 – 8 Wdh. je Struktur,
robustes, herzhaftes,
schmerzhaftes
Hin- und Herrollen

Wirkung:

- anregend
- tonisierend
- stimulierend
- Verbesserung
der Propriozeption

Nach dem Training

Langsames Rollen:
ca 2 Min. je Struktur,
kontinuierlich
langsames Rollen
Richtung Herz
(Wohlweh)

Wirkung:

- regenerierend
- lösend
- rehydrierend



Waden Rollout



Hintere Oberschenkel Rollout



Seitliche Oberschenkel Rollout



Vordere Oberschenkel Rollout



Innenseite Oberschenkel Rollout



Gesäß Rollout



Oberer Rücken Rollout



Seitlicher Rücken Rollout