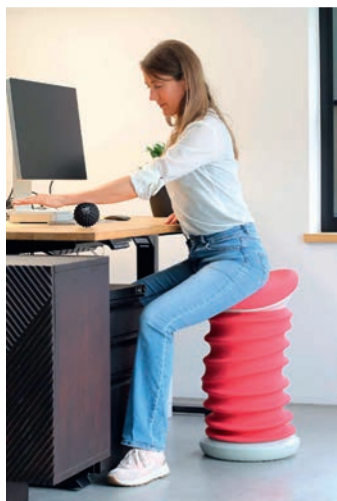


Massage und Entspannung

⇒ Übersicht rückengerechte Faszienrollen: www.agr-ev.de/gepruefte-prdodukte/faszienbehandlung

⇒ Übersicht rückengerechte Aktiv-Stühle: www.agr-ev.de/gepruefte-prdodukte/aktiv-stuehle

Übung 1



Lockerung der Hand- und Unterarmmuskulatur

Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie beide Füße stabil auf den Boden. Rollen Sie nun Ihre Hand langsam über den Faszienball, indem Sie leichten Druck ausüben und kleine Bewegungen nach vorn und hinten durchführen. Spüren Sie dabei bewusst die Massagewirkung in Ihrer Hand- und Unterarmmuskulatur. Diese Übung lockert verspannte Strukturen und kann zwischendurch für wohltuende Entlastung sorgen.

Übung 2



Aktivierung der Fußsohle

Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie eine Faszienrolle unter Ihren Fuß. Rollen Sie Ihren Fuß nun langsam vor und zurück, sodass die gesamte Fußsohle massiert wird. Variieren Sie den Druck nach Bedarf und achten Sie darauf, gleichmäßig zu atmen. Diese Übung lockert die Fußmuskulatur, fördert die Durchblutung und wirkt wohltuend bei Verspannungen im Büroalltag.