

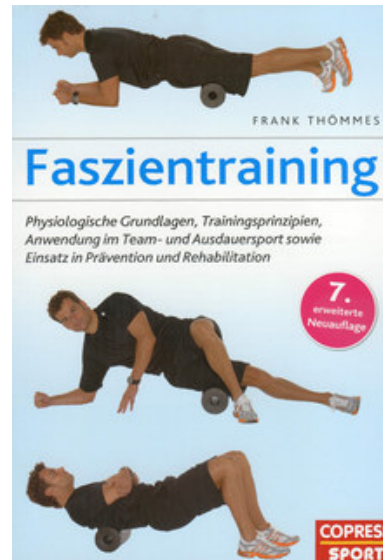
Frank Thömmes Faszientraining

Reading excerpt

[Faszientraining](#)

of [Frank Thömmes](#)

Publisher: Copress Sport Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17484>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Übung 7 » Brustwirbelsäule – seitliches Rollen



Ausgangsposition mit Händen auf dem Brustkorb



Seitliches Ausrollen



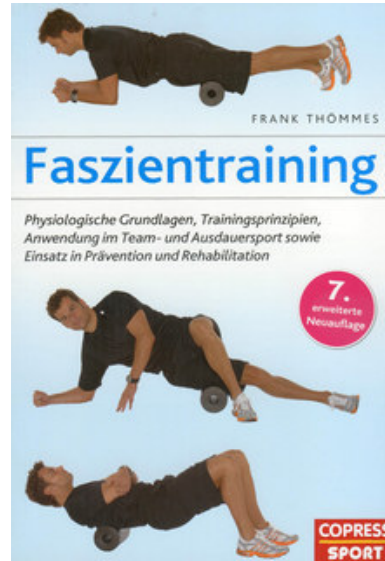
Profivariante mit gestreckten Armen



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 pages, pb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com