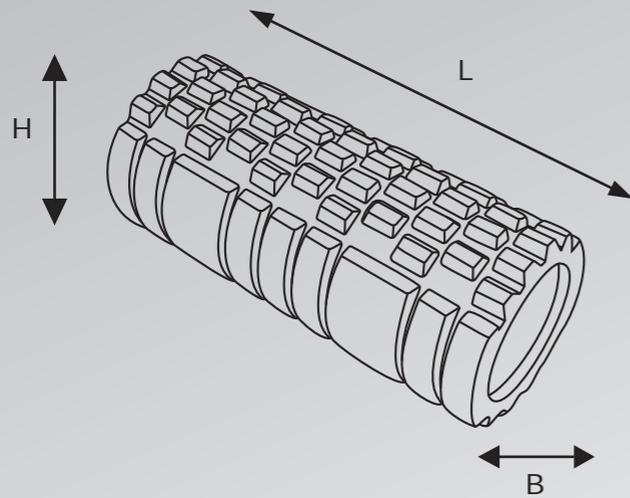


Mamba Concept Faszien-Massage- & Trainingsrolle

Mamba Concept - Foam roller for muscle massage & training



Größe: 33 x 14 x 14 cm (L x B x H)

Size: 33 x 14 x 14 cm (L x W x H)



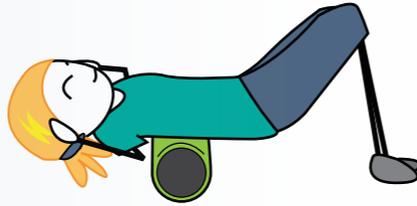
www.fa-sports.com

enjoy fitness

SPORTS

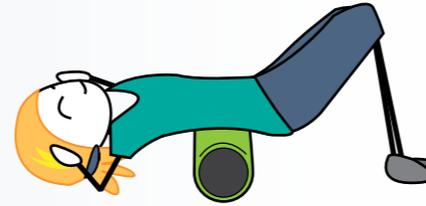
1. Oberer Rücken

Platzieren Sie die Trainingsrolle unterhalb der Mitte Ihres Rückens. Rollen Sie nun bis unter die Achselhöhlen und wieder zurück.



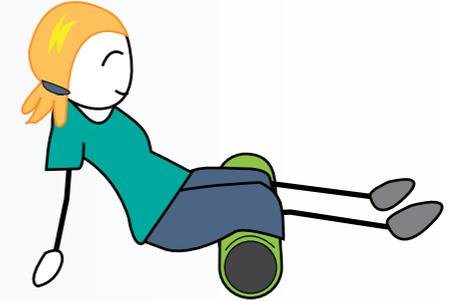
2. Unterer Rücken

Legen Sie die Hände hinter Ihren Kopf mit den Ellbogen am Boden. Platzieren Sie die Trainingsrolle unter der Mitte Ihres Rückens.



3. Kniesehnen

Stützen Sie sich mit den Händen am Boden und balancieren Sie mit der Rückseite der Oberschenkel auf der Rolle. Rollen Sie vor und zurück bis zu Ihren Knien.



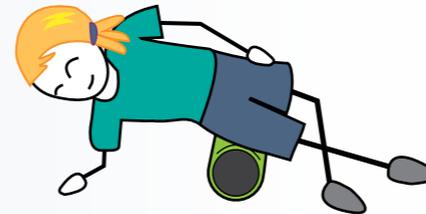
4. Hüftbeuger

Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten auf die Rolle und platzieren Sie diese unter die Oberschenkel. Rollen Sie ab den Oberschenkeln bis zu Ihren Hüften.



5. IT-Band

Legen Sie sich seitlich auf die Trainingsrolle. Rollen Sie an der äußeren Seite Ihres Oberschenkels entlang bis zu Ihrem Knie.



6. Waden

Platzieren Sie die Trainingsrolle unter Ihren Waden. Rollen Sie langsam von Ihren Knien bis nach unten zu den Knöcheln.

