

Aktivieren (Brustmuskulatur)



1. Schritt

Platzieren Sie den Ball unterhalb des Schlüsselbeins und rollen Sie mit leichtem Druck über den Bereich der Brustmuskulatur.

2. Schritt

Verweilen Sie auf druckempfindlichen Stellen etwas länger – durch die Aktivierung lässt die Druckempfindlichkeit nach.

Alternativ zur Rollbewegung können Sie empfindliche Stellen auch mit einer punktuellen Druck- und Drehbewegung behandeln.



Achten Sie auf Ihre Atmung. Führen Sie diese Behandlung in Intensität und Dauer nach persönlichem Befinden durch.