

## 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.