



FITALPS



www.fitalps.net



ZIRM ROLL SET

ZIRM ROLL SET

	FUSSSOHLE / UNTERSCHENKEL	OBERSCHENKEL	HÜFTE	RÜCKEN / BRUST	SCHULTER / ARME	
	ZR 01 FUSSSOHLE	ZR 02 OBERSCHENKELINNENSEITE	ZR 03 GESÄSS	ZR 04 OBERER RÜCKEN	ZR 05 SCHULTER SEITLICH	TIPP tiefe und regelmäßige Atmung
	ZR 06 UNTERSCHENKELINNENSEITE	ZR 07 OBERSCHENKELAUSSENSEITE	ZR 08 HÜFTVORDERSEITE	ZR 09 BRUST	ZR 10 ACHSELBEREICH	TIPP Intensität durch Einsatz des Körpergewichts kontrollieren
	ZR 11 UNTERSCHENKELRÜCKSEITE	ZR 12 OBERSCHENKELVORDERSEITE	ZR 13 GESÄSS	ZR 14 UNTERER RÜCKEN	ZR 15 ARMVORDERSEITE	TIPP bei Verspannungspunkten, innehalten und Druck länger aufrechterhalten
	ZR 16 UNTERSCHENKELAUSSENSEITE	ZR 17 OBERSCHENKELRÜCKSEITE	ZR 18 HÜFTVORDERSEITE	ZR 19 NACKEN	ZR 20 ARMRÜCKSEITE	TIPP Aktivierung: zügige Bewegungen, 30-40 Sekunden pro Übung
	ZR 21 FUSSSOHLE	ZR 22 OBERSCHENKELVORDERSEITE	ZR 23 HÜFTE SEITLICH	ZR 24 BRUST	ZR 25 UNTERARMBEREITE	TIPP Regeneration: sehr langsam, 1-2 Minuten pro Übung