

SMR Foam Ball rollen der
Plantarfaszie vom Fuß



SMR der Wade



SMR der Wade: (Active Release)

Kombination Anspannen und Lösen



SMR der
Oberschenkelvorderseite
(Quadrizeps)



SMR der
Oberschenkelvorderseite
(Quadrizeps) Druckpunkt
halten / Bein anziehen



SMR der
Oberschenkelvorderseite
(Quadrizeps) Beispiel für
Querfriktion



Beispielübungen Self Myofascial Release

SMR des oberen und unteren Anteils der Adduktoren



SMR des Gesäßes



SMR der
Oberschenkelaußenseite
(Faszia Lateralis)



SMR oberer Rücken 1



SMR oberer Rücken 2



SMR Latissimus



SMR Brustmuskelansatz

