

Aktivieren (Unterarme)



1. Schritt

Platzieren Sie den Ball zwischen einem festen Untergrund (z. B. Tisch) und Ihrer Unterseite des Unterarms.

Rollen Sie Ihren Arm langsam und kontrolliert aus.

2. Schritt

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

Zur besseren Kontrolle der Bewegung oder zur Erhöhung des Drucks kann die freie Hand auf dem liegenden Arm abgelegt werden.

Achten Sie auf Ihre Atmung. Die Übung sollte mit dem anderen Arm wiederholt werden.