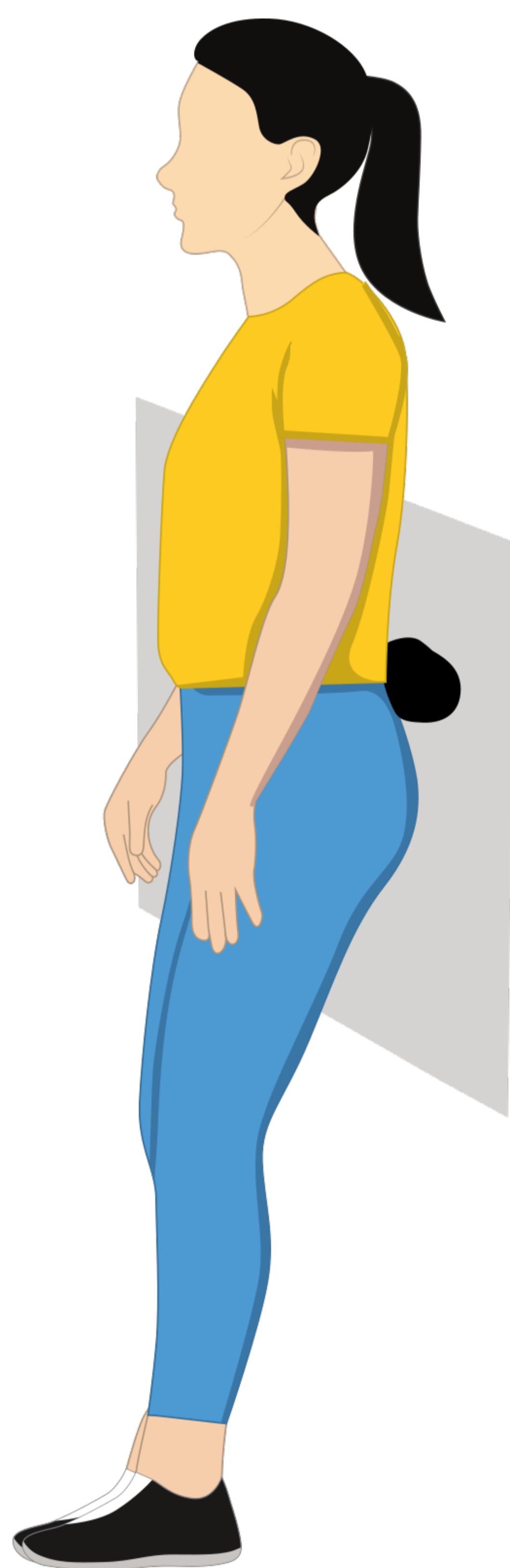


DEINE BEWEGTE MINUTE

1



2



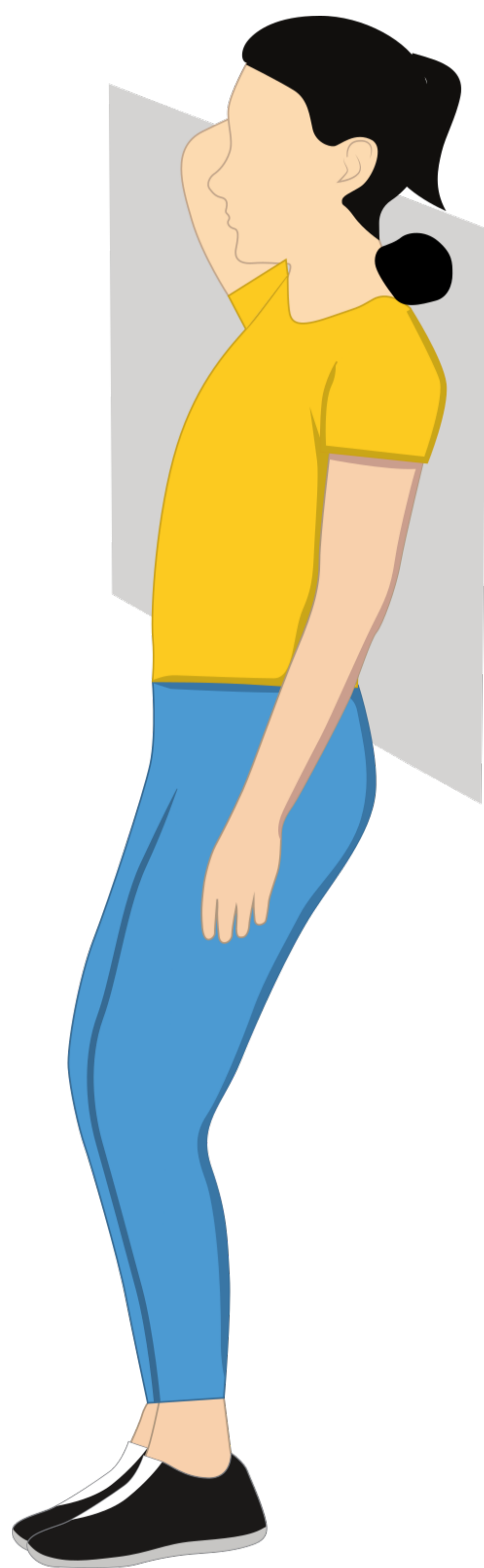
Die Massagerolle an der Lendenwirbelsäule ansetzen.
Position 1: mehrmals nach oben und unten rollen;
Position 2: bei Schmerzpunkt halten

Video online ansehen:
www.montag-bgf.de/bewegte-minute/



DEINE BEWEGTE MINUTE

1



2



Die Rolle im Nacken ansetzen.

Position 1: mehrmals nach oben und unten rollen;

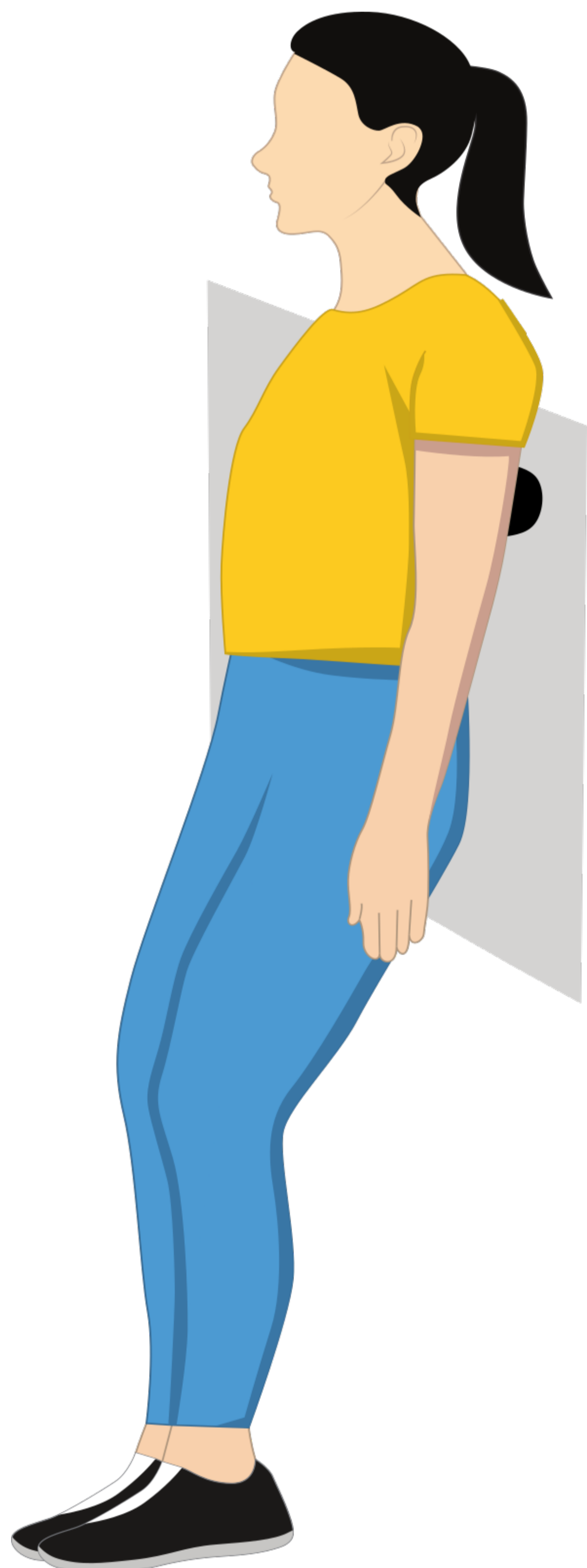
Position 2: bei Schmerzpunkt halten

Video online ansehen:
www.montag-bgf.de/bewegte-minute/

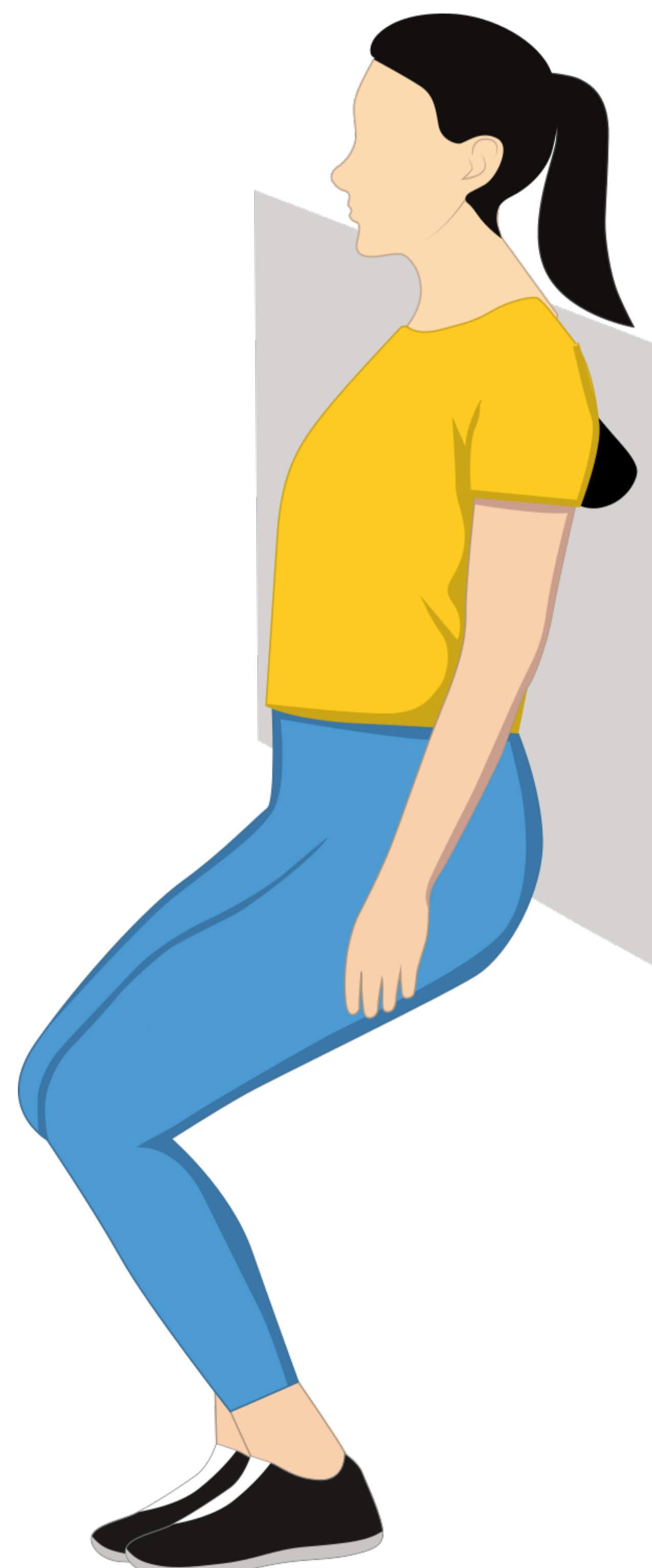


DEINE BEWEGTE MINUTE

1



2



Die Rolle unterhalb der Schulterblätter ansetzen.
Position 1: mehrmals nach oben und unten rollen;
Position 2: bei Schmerzpunkt halten

Video online ansehen:
www.montag-bgf.de/bewegte-minute/

