



FITALPS



[www.fitalps.net](http://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 <b>Aktivierung:</b> zügige Bewegungen, 30-40 Sekunden pro Übung
	ZR 21  FUSSSOHLE	ZR 22  OBERSCHENKELVORDERSEITE	ZR 23  HÜFTE SEITLICH	ZR 24  BRUST	ZR 25  UNTERARMOBERSEITE	TIPP <b>Regeneration:</b> sehr langsam, 1-2 Minuten pro Übung