

### Entspannung Kapuzenmuskel mit Korkball (obere Anteil, M. Trapezius)

#### Wieviel:

1 x 1–3 Minuten halten

#### Worauf achten:

- Am Anfang ist es unangenehm und mit der Zeit sollte es nachlassen
- Vermeide punktuellen spitzen Schmerz
- Wähle die eigene Intensität

#### Kontraindikationen:

akute Entzündungen, Osteoporose, fortgeschrittener Diabetes, rheumatische und neurologische Erkrankungen, offene Wunden, Frakturen, Fieber, Schwindel und Übelkeit in der Anwendung



#### Material:

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“	327 2813	
Sport-Thieme Faszienball „Kork“	273 3715	