



Xenobia & Ares

31. April 2015 Küttigen geschrieben am 28. August 2020
Aarwangen

Fördert die Durchblutung

Dazu brauchen Sie einen Tennisball. Stellen sie sich aufrecht an die Wand. Platzieren sie den Tennisball genau zwischen die Schulterblätter, und drücken sie ihn mit geradem Rücken leicht gegen die Wand. Jetzt rollen sie den Ball durch kleine Bewegungen, nach links und nun nach rechts auf und ab. Dies etwa 1 minütige Massage fördert die Durchblutung vom oberen Rücken bis hin den Kopf.