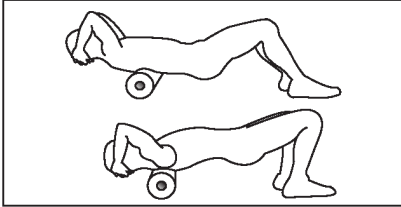
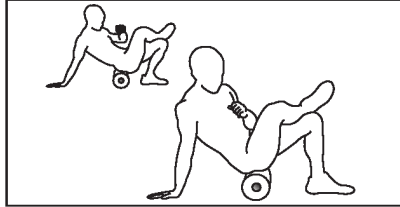


Tijdens het sporten wordt het lichaam op verschillende manieren belast. Voor de training dienen daarom de belangrijkste spiergroepen door doelmatige oefeningen met de Foamroller geactiveerd te worden en dienen gewrichten gemobiliseerd te worden. De Foamroller biedt optimale training combinatiemogelijkheden voor zowel strek- als buigoefeningen. Ook kunnen hiermee de grote spiergroepen en de dieperliggende rompspiers geactiveerd worden, als voorbereiding op de komende belasting.

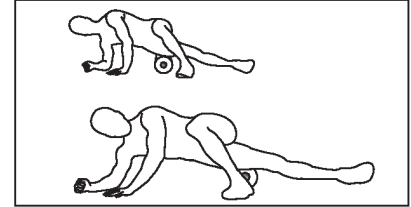
Bovenrug massage



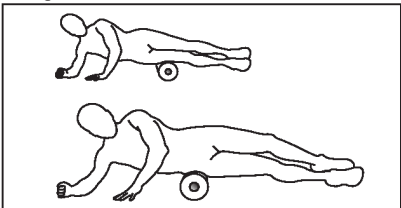
Billen massage



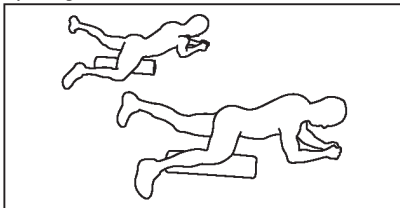
Dij massage buiten



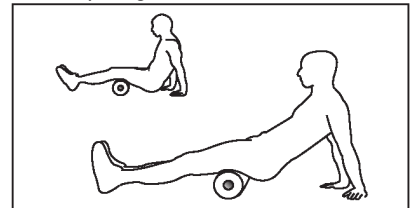
Massage IT-band



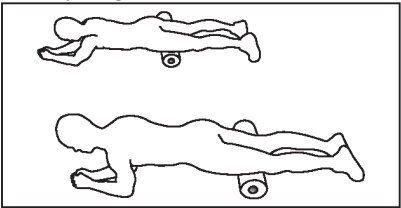
Dij massage binnen



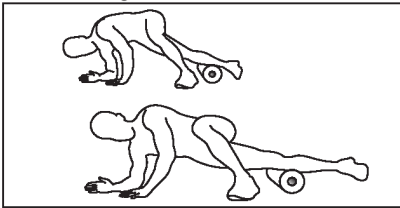
Achterste dij massage



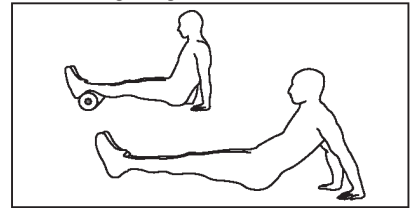
Voorste dij massage



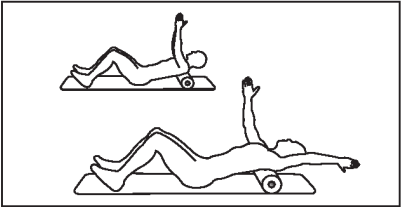
Onderbeen massage



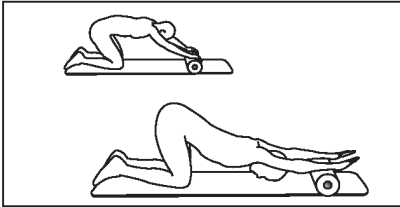
Onderbeen terug massage



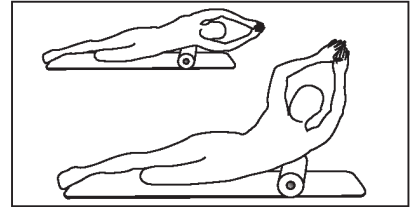
Extentie borst en wervelkolom



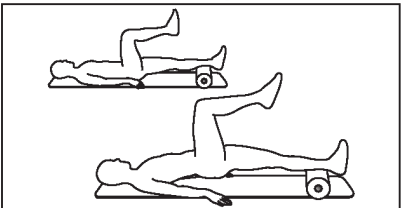
Mobiliteit van de schouder en borst



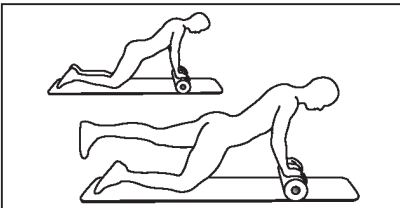
Laterale zijde liggend



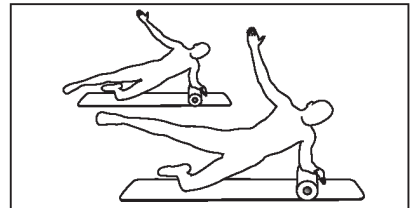
Achterste positie gluteaal activering



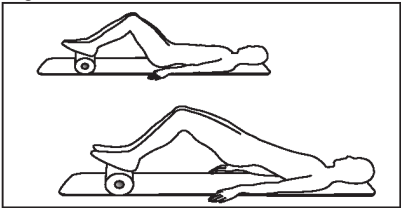
Heupextensie ondersteunende positie, korte hengel



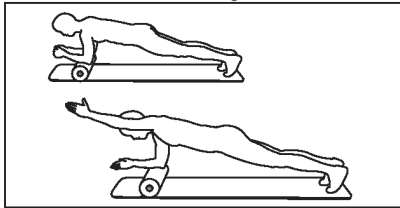
Been abductie zijwaarts, korte hengel



Brug voor beide benen



Arm en been lift voor ondersteuning



Brug met een been

