

Entstauung der Muskelfaszien

Datum ↓	Bauchmuskel	Wadenmuskel links	Wadenmuskel rechts	Adduktoren links	Adduktoren rechts	kl. Gesässmuskel links	kl. Gesässmuskel rechts
Bewertung →	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -

Datum ↓	gr. Gesässmuskel links	gr. Gesässmuskel rechts	Ischiocrurale Muskeln links	Ischiocrurale Muskeln rechts	Quadrizeps links	Quadrizeps rechts	Latissimus links
Bewertung →	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -

Datum ↓	Latissimus rechts	Daumenbeuger links	Daumenbeuger rechts	Unterarmbeuger links	Unterarmbeuger rechts	Brustmuskel links	Brustmuskel rechts
Bewertung →	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -	++ + 0 - - -

Sollten die Übungen nicht den gewünschten Erfolg bringen, könnten Adhäsionen im Faszien-system die Ursache sein. Wenden Sie sich dann bitte an Ihren Boeger-Therapeuten.