1D Nacken-Übung

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Übe stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehe dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wende dich bitte an deinen Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche ◯ täglich ◯ Intensität ◯ Schritte ◯

Faszien-Rollmassage

(1) Rolle die Halswirbelsäule mit der **Medi-Rolle**, **(2)** den seitlichen Nacken mit der **Mini- oder Medi-Rolle**, **(3)** das obere Brustbein und die obere innere Schlüsselbeinecke sowie **(4)** den hinteren unteren Schädelrand mit der **Mini-Kugel**.

Engpassdehnung

Schritt 3: Löse die Hand vom Kopf und ziehe ihn noch einmal 30 Sekunden lang mit eigener Kraft so weit wie möglich nach 45 Grad vorne links unten. Du kannst zwischendurch immer mal wieder lockerlassen und den Kopf erneut mit aller Kraft so weit wie möglich nach links ziehen.

Führe die Übung auch auf der anderen Körperseite durch.

Schritt 1: Setze dich gerade. Drehe den Kopf 45 Grad nach rechts. Ziehe den rechten Ellenbogen und Schulter maximal nach unten. Lege die linke Hand rechts hinten an den Hinterkopf, sodass du den Kopf diagonal nach unten ziehen kannst und ziehe dein Kinn in Richtung Kehlkopf. Ziehe dann den Kopf 30 Sekunden lang mit der linken Hand zunehmend in Richtung des linken Knies.

Schritt 2: Drücke den Kopf 7 Sekunden lang nach hinten, oben, rechts gegen die haltende linke Hand. Stoppe die ziehende Kraft behutsam und ziehe dann deinen Kopf mit links 3 Sekunden lang weiter in Richtung des linken Knies. Wiederhole diesen Schritt noch zweimal bis 30 Sekunden um sind. Anschließend machst du das Gleiche, aber schneller, so dass du in den nächsten 30 Sekunden etwa 8-12 mal gegenspannst und den Kopf immer weiter in Richtung des linken Knies ziehst.

Varianten

(1) Positioniere den Kopf gerade in Neutralstellung und ziehe ihn zur Seite. **(2)** Führe die Übung auf dem Boden in Rückenlage aus und benutze den Boden als Lineal, damit deine Brustwirbelsäule gerade bleibt. Versuche dabei mit dem unteren Nacken so dicht wie möglich am Boden zu bleiben, damit nur der Nacken gebeugt wird, nicht aber die obere Brustwirbelsäule. **(3)** Übe auf dem Nackenretter. Lege den unteren Schädelrand auf.

Besser üben mit der Liebscher & Bracht App und lass dich von Roland motivieren: Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate**! Denn nur wenn du regelmäßig übst, kannst du auch dauerhaft schmerzfrei werden. Scanne folgenden **QR-Code** oder gib diesen Link in deinem Internetbrowser ein: **lie-br.com/app-testen**