

Üben Sie stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehen Sie dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

Faszien-Rollmassage



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

Engpassdehnung



Schritt 3: Lösen Sie die Hand vom Kopf und ziehen Sie ihn noch einmal zehn Sekunden lang mit eigener Kraft so weit wie möglich nach 45 Grad vorne links unten.

Schritt 1: Stellen Sie die Wirbelsäule gerade. Drehen Sie den Kopf 45 Grad nach rechts. Legen Sie die linke Hand über sein rechtes hinteres Ende. Ziehen Sie rechts Ellenbogen und Schulter maximal nach unten. Ziehen Sie dann den Kopf 30 Sekunden lang mit der linken Hand zunehmend in Richtung des linken Ellenbogens.

Schritt 2: Ziehen Sie den Kopf zehn Sekunden lang immer weiter nach oben rechts gegen die haltende linke Hand, sodass er sich nicht bewegen kann. Stoppen Sie die ziehende Kraft behutsam und ziehen Sie dann Ihren Kopf mit links 20 Sekunden lang weiter in Richtung des linken Ellenbogens. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Varianten



Positionieren Sie den Kopf gerade in Neutralstellung und ziehen Sie ihn zur Seite **(1)**. Führen Sie die Übung auf dem Boden in Rückenlage aus und benutzen Sie den Boden als Lineal, damit Ihre Brustwirbelsäule gerade bleibt **(2)**. Versuchen Sie dabei mit dem unteren Nacken so dicht wie möglich am Boden zu bleiben, damit nur der Nacken gebeugt wird, nicht aber die obere Brustwirbelsäule.

Dauerhaft schmerzfrei mit der Liebscher & Bracht App

Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst und motiviert bleibst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate!** Denn nur wenn du regelmäßig übst, wirst du auch dauerhaft schmerzfrei. Scanne einfach den folgenden **QR-Code** oder gib alternativ diesen Link in deinem Internetbrowser ein: lie-br.com/app-testen

