

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 mit der **Mini-Kugel** den oberen Rand des Schambeins (1), ausgehend vom Hüftstachel den oberen Rand des Darmbeins und den oberen halb-inneren Oberschenkel in Schritthöhe (2) sowie mit der **Medi-Rolle** die gesamte Wirbelsäule (3).

Engpassdehnung



Schritt 1: Stellen Sie sich schulterbreit, Füße parallel und Knie gestreckt mit der linken Schulter an die Wand. Ziehen Sie mit der rechten Hand an der Wand Ihren Rumpf und mit der linken Hand Ihren Kopf 30 Sekunden lang zunehmend in Linksrotation.

Schritt 2: Spannen Sie den Körper und den Kopf zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen die haltenden Hände, als ob Sie sie nach rechts drehen wollten. Dabei dürfen sich beide nicht bewegen. Stoppen Sie die anspannende Kraft behutsam und ziehen Sie dann Körper und Kopf mit beiden Händen 20 Sekunden lang zunehmend weiter in die Linksrotation. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Schritt 3: Lösen Sie die Hände von der Wand und ziehen Sie Körper und Kopf abschließend noch einmal aktiv mit deren eigener Kraft zehn Sekunden lang so weit wie möglich in die Linksrotation.

Varianten



Führen Sie die Übung abgestützt auf dem Boden, das linke Bein herausgestellt (1) oder auf einem stabilen Stuhl sitzend nur für den Rumpf (2) oder auch für den Kopf (3) durch.

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

