

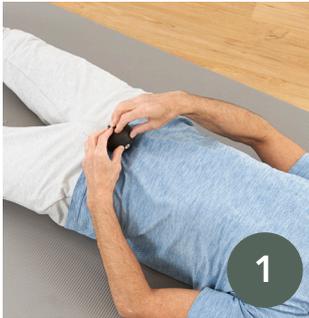
2A Wirbelsäulen-Übung

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 mit der **Mini-Kugel** Schambein, Beckenkamm und Rippenbogen, von rechts nach links, (2) Leiste/Hüftbeuger und (3) mit der **Medi-Rolle** den Bereich der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule.

Engpassdehnung



Schritt 1: Beuge die Knie etwa 90 Grad, Fußsohlen aneinander. Umgreife die Fußspitzen und dein oberes Hinterhaupt. Ziehe mit einer Hand den Rumpf nach vorne, mit der anderen den Kopf nach unten. Steigere beide Dehnungen 30 Sekunden lang immer weiter. Zieht es in den Adduktoren oder an der Beinrückseite, dann nimm die Füße weiter nach vorne oder nach hinten.

Schritt 3A: Lasse los und ziehe Rumpf und Kopf mit eigener Kraft noch einmal 30 Sekunden lang so weit wie möglich nach vorne und unten. Du kannst zwischendurch immer mal wieder lockerlassen und Kopf und Körper erneut mit aller Kraft so weit wie möglich nach vorne und unten ziehen.

Schritt 3B: Starte mit angewinkelten Beinen in Rückenlage. Ziehe abschließend 30 Sekunden lang zuerst das Kinn zum Kehlkopf und spanne dann zusätzlich die Lendenwirbelsäule, die Kniekehlen und die Schultern zum Boden.

Schritt 2: Spanne deinen Rumpf und den Kopf 7 Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen die haltenden Hände nach hinten und oben. Dabei findet keine Bewegung statt. Stoppe diese Anspannung, ziehe 3 Sekunden lang Kopf und Rumpf weiter nach vorne und unten. Wiederhole diesen Schritt noch zweimal bis 30 Sekunden um sind. Anschließend machst du das Gleiche, aber schneller, sodass du in den nächsten 30 Sekunden etwa 8-12 mal gegenspannst und vorne ziehst.

Varianten



(1) Führe die Übung auf dem Boden mithilfe der Schlaufe aus, wähle den Kniewinkel so, dass das Dehnungsgefühl möglichst weder an der Innenseite der Oberschenkel noch an deren Rückseite oder in der Kniekehle, sondern im Rücken, Gesäß oder der Leiste entsteht. (2) Ist der Boden zu beschwerlich, mache die Übung auch mit der Schlaufe auf einem Stuhl sitzend. (3) Richte dich abschließend an der Wand aus und beginne wie am Boden mit deinem Kinn.

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

