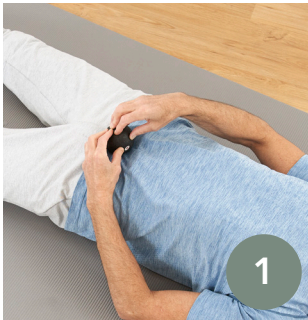


Üben Sie stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehen Sie dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche  täglich  Intensität  Schritte

### Faszien-Rollmassage



Rollen Sie mit der **Mini-Kugel** Schambein, Beckenkamm und Rippenbogen jeweils beidseitig (1), Oberschenkel (2) und mit der **Medi-Rolle** den Bereich der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule (3).

### Engpassdehnung



**Schritt 1:** Beugen Sie die Knie etwa 90 Grad, Fußsohlen aneinander. Umgreifen Sie die Fußspitzen und Ihr oberes Kopfende. Ziehen Sie mit einer Hand den Rumpf nach vorne, mit der anderen den Kopf nach unten. Steigern Sie beide Dehnungen 30 Sekunden lang immer weiter.

**Schritt 2:** Ziehen Sie Ihren Rumpf und den Kopf zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen die haltenden Hände nach hinten und oben. Rumpf und Kopf dürfen sich dabei nicht bewegen. Stoppen Sie diese Anspannung, ziehen Sie 20 Sekunden lang Kopf und Rumpf weiter nach vorne und unten. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

**Schritt 3A:** Lassen Sie los und ziehen Sie Rumpf und Kopf mit eigener Kraft noch ein mal zehn Sekunden lang so weit wie möglich nach vorne und unten.

**Schritt 3B:** Ziehen Sie in Rückenlage zuerst nur das Kinn zum Kehlkopf und dann zusätzlich die Lendenwirbelsäule, die Kniekehlen und die Schultern zum Boden.

### Varianten



Führen Sie die Übung auf dem Boden mit Hilfe der Schlaufe (1) aus, wählen Sie den Kniewinkel so, dass das Dehnungsgefühl möglichst weder an der Innenseite der Oberschenkel noch an der deren Rückseite oder in der Kniekehle, sondern im Rücken, Gesäß oder der Leiste entsteht. Ist der Boden zu beschwerlich, machen Sie die Übung auch mit der Schlaufe auf einem Stuhl sitzend (2). Richten Sie sich abschließend an der Wand aus (3) und beginnen Sie wie am Boden mit Ihrem Kinn.

#### 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](http://lie-br.com/app-testen)

