

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 Ihre Brustwirbelsäule mit der **Medi-Rolle** von hinten (1) und von halbseitlich (2) sowie mit der **Mini-Kugel** das Brustbein rechts und links (3).

## Engpassdehnung



**Schritt 1:** Legen Sie in der Bauchlage den rechten Arm 10 Grad über der Schulterlinie ab, die Schulter am Boden. Stützen Sie sich mit der linken Hand in Augenhöhe ab. Legen Sie die Beine etwas nach links, Ihr linkes Knie heraus und drehen Sie den Rumpf 30 Sekunden lang zunehmend links herum, die rechte Schulter muss am Boden bleiben.

**Schritt 3:** Heben Sie in der Bauchlage, Stirn auf dem Boden, den rechten Arm gestreckt und außenrotiert in der 10 Grad-Position zehn Sekunden lang so weit wie möglich nach oben.

**Schritt 2:** Drücken Sie den rechten Arm zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden, die Schulter darf sich nicht heben. Stoppen Sie diese Anspannung und drehen Sie sich dann 20 Sekunden lang so weit wie möglich weiter. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

## Varianten



Bei steifer Schulter bleibt diese in der Luft (1) oder der Winkel wird erleichtert (2). Bei besserer Beweglichkeit sorgt das darüber gehobene Bein zusätzlich für eine Rumpfrotation (3). An der Wand (4) oder besonders beidseitig in der Ecke (5) ist optimal.

### 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)

