

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** im Bereich des Schwertfortsatzes (1), indem Sie am rechten Rippenbogen beginnen und sich vorsichtig an den Schwertfortsatz herantasten, zunächst an dessen rechte Seite, dann wandern Sie zur Spitze und umkreisen diese vorsichtig, bis die Druckempfindlichkeit nachlässt, dann gehen Sie zur linken Seite und wieder an den Rippenbogen. Mit der Mini-Rolle gehen Sie intensiv beide Rippenbögen entlang (2), sparen aber den Bereich des Schwertfortsatzes aus. Eine Hand sucht den besten Winkel, die andere drückt und dreht.

## Engpassdehnung



**Schritt 1:** Atmen Sie tief ein und pusten dann alle Luft maximal aus. Wenn aufrecht sitzend kein Ausatmen mehr möglich ist, lassen Sie sich kontrolliert nach vorne fallen. Dadurch können Sie den letzten Rest Luft ausstoßen und dann direkt Nase und Mund verschließen.

**Schritt 2:** Richten Sie sich auf und saugen langsam steigernd mit möglichst viel Kraft bei geschlossenem Mund gegen die zugehaltene Nase, als wollten Sie einatmen. Saugen Sie immer wieder mit Anspannungswellen, solange Sie genug Sauerstoff haben.

**Schritt 3:** Atmen Sie sehr langsam und so tief wie möglich zwölfmal hintereinander durch die Nase ein, wobei Sie den Bauch vorwölben, und durch den leicht geöffneten Mund maximal aus, wobei Sie die Bauchdecke so weit wie möglich in Richtung Wirbelsäule ziehen.

## Varianten



Führen Sie die Übung kniend am Boden aus (1). Starten Sie im Kniestand, pusten Sie die Luft so weit wie möglich aus, bis Ihr Körper sich automatisch etwas krümmt. Lassen Sie sich dann dynamisch, aber gleichzeitig sehr kontrolliert und vorsichtig, nach vorne fallen und fangen Sie sich mit den Händen ab (1). Beim Saugen bewegen Sie Ihren Rumpf und Ihr Becken für bessere Dehnung (2).

### 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)

