

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.

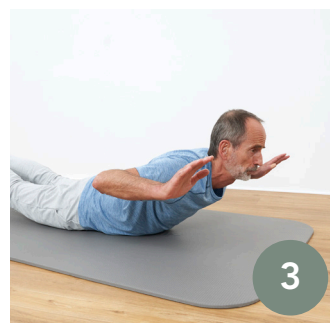
Häufigkeit pro Woche  täglich  Intensität  Schritte

## 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:** Gehen Sie auf „alle Viere“, Arme und Oberschenkel senkrecht. Legen Sie die 45 Grad nach außen zeigenden Handflächen so weit nach vorne, dass Sie Ihr Becken durchhängen lassen können. Senken Sie Ihr Becken, die Leisten voran, 30 Sekunden lang vorsichtig so weit wie möglich immer mehr ab und gehen Sie dabei möglichst wenig ins Hohlkreuz.

**Schritt 2:** Drücken Sie Ihre Knie zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden. Dabei darf sich das Becken nicht heben. Stoppen Sie diese gegenspannende Kraft und lassen Sie die Leisten 20 Sekunden weiter nach unten sinken. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

**Schritt 3:** Beugen Sie die Ellenbogen, bis Sie die Hände vom Boden abheben können, und ziehen Sie Ihren Rumpf noch einmal mit eigener Kraft zehn Sekunden lang so hoch wie möglich. Zusätzlich können Sie gleichzeitig die Oberschenkel vom Boden abheben.

## Varianten



Gehen Sie anschließend in die Kauerstellung **(1)**, bei starker Verkürzung zunächst auf die Unterarme **(2)**, zur Verstärkung mit raus gelegtem Knie **(3)**, im Kniestand die Leiste nach oben ziehen **(4)**, extrem verstärkend mit gleichzeitiger Kniebeugung durch die Schlaufe **(5)** oder stehend am Stuhl – unbedingt auf Stabilität achten **(6)**.

### 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)

