

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.

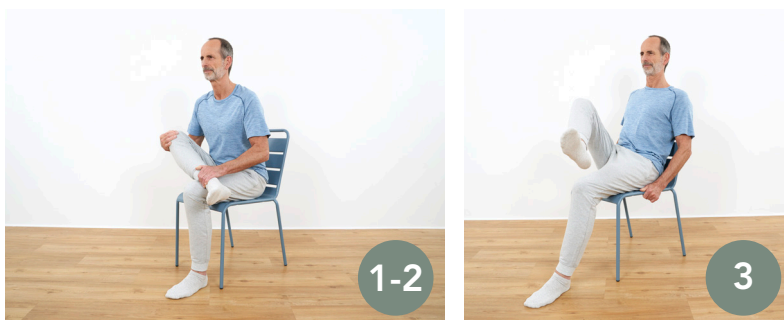
Häufigkeit pro Woche  täglich  Intensität  Schritte

## Faszien-Rollmassage



Rollen Sie mit der **Medi-Rolle** Becken und Oberschenkel seitlich (1) sowie das Gesäß (2), letzteres auch mit der **Medi-Kugel** (3) auf dem Boden oder an der Wand und mit der **Mini-Kugel** den inneren Oberschenkel (4).

## Engpassdehnung



**Schritt 1:** Legen Sie den Unterschenkel Ihres rechten Beins im Knie 90 Grad gebeugt auf Ihr linkes. Positionieren Sie den Unterschenkel so waagrecht wie möglich. Halte Sie Ihr rechtes Knie mit der rechten Hand und Ihr rechtes Fußgelenk mit der linken Hand. Gehen Sie so stark wie möglich ins Hohlkreuz und streben Sie 30 Sekunden lang mit dem Bauchnabel immer mehr nach vorne, während Sie so extrem wie möglich im Hohlkreuz bleiben.

**Schritt 2:** Drücken Sie Ihren rechten Fuß zehn Sekunden so fest wie möglich gegen das linke Bein und spannen Sie Gesäß und Rücken so an, als ob Sie mit dem gesamten Rumpf nach hinten möchten. Stoppen Sie diese gegenspannenden Kräfte

und gehen Sie mit dem Bauchnabel 20 Sekunden lang immer weiter nach vorne. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

**Schritt 3:** Ziehen Sie mit zurückgelehntem Rumpf noch einmal zehn Sekunden lang den rechten Fuß zum linken Ohr.

## Varianten



Üben Sie bei Bedarf mit Schlaufe auf einem Stuhl (1), am Boden Kniewinkel 135° (2), 90° (3), 45° und vorne abgelegt (4), mit Schlaufe in Rückenlage (5) und mit dem Becken schwebend (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)

