

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** den hinteren Oberschenkel (1), die Oberschenkel-Außenseite (2), die Oberschenkel-Vorderseite (3) und mit der **Mini-Rolle** den inneren Oberschenkel (4).

Engpassdehnung



Schritt 3: Lassen Sie den Fuß los und ziehen Sie ihn noch einmal zehn Sekunden lang aus eigener Kraft so weit wie möglich in Richtung Gesäß, während die Leiste fest am Boden bleibt.

Schritt 1: Schieben Sie den großen Keil des Knierettens so weit unter Knie, dass die Leiste gerade noch den Boden berühren kann. Ziehen Sie mit der Schlaufe den Fußrücken möglichst dicht ans Gesäß. Verringern Sie diesen Abstand 30 Sekunden lang immer mehr.

Schritt 2: Drücken Sie die Leiste weiter gegen den Boden, während Sie zehn Sekunden lang Ihr rechtes Bein mit maximaler Kraft strecken wollen. Halten Sie so fest, dass es sich nicht bewegt. Stoppen Sie diese Kraft und ziehen Sie den Fuß 20 Sekunden lang weiter Richtung Gesäß. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Varianten



Machen Sie die Übung ohne (1) und mit Schlaufe (2) an der Wand, im Fersensitz (3), auf den Unterarmen abstützend zurück gelehnt (4) oder, wenn Sie nicht auf dem Bauch liegen können, in der Seitenlage (5).

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

