

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-Rolle** den Brustmuskel, Vorsicht: Frauen evtl. weglassen (1), mit der **Mini-Kugel** Schlüsselbein und Schulterblattgräte (2) sowie Schulterblattfläche (3).

### Engpassdehnung



**Schritt 1:** Legen Sie das Mittelfeld der Schlaufe um die Ellenbogen, damit sie vollkommen gestreckt sind und ziehen Sie die Hände auseinander, während Sie sie auf den Boden legen. Ziehen Sie Ihr Brustbein bei senkrechten Oberschenkeln 30 Sekunden lang immer weiter in Richtung Knie.

**Schritt 2:** Drücken Sie beide Hände zehn Sekunden lang mit maximaler Kraft gegen den Boden. Dabei dürfen sich weder das Brustbein heben noch die Arme beugen. Stoppen Sie diese gegenspannende Kraft und ziehen dann das Brustbein 20 Sekunden lang zunehmend weiter in Richtung Knie, während die Hände andauernd nach

außen streben. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

**Schritt 3:** Lösen Sie die Hände vom Boden, richten Sie sich auf und ziehen Sie die voll gestreckten Arme noch einmal zehn Sekunden lang so weit wie möglich nach oben hinten und die Hände dabei nach außen

### Varianten



Benutzen Sie bei dieser Übung die Schlaufe möglichst bei allen Varianten. Nur so ist sichergestellt, dass Ihre Ellenbogen vollständig gestreckt sind. Schon bei kleinsten Beugungen der Ellenbogen ist die Effizienz dieser Übung deutlich gemindert. Machen Sie diese Übung auch an der Wand und vermeiden Sie dabei ins Hohlkreuz zu gehen. Nähern Sie Ihr Brustbein der Wand an, während Sie es in Richtung der Knie ziehen, nicht Ihr Becken (1). Legen Sie Ihre Hände, die immer nach außen streben müssen, auf einem Tisch ab und ziehen Sie Ihr oberes Brustbein Richtung Knie (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)

