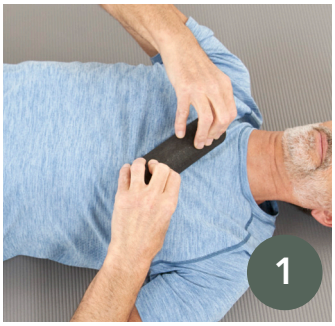
3A Schulter-Rücken-Übung

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Übe stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehe dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wende dich bitte an deinen Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche ◯ täglich ◯ Intensität ◯ Schritte ◯

Faszien-Rollmassage



(1) Rolle mit der **Mini-Rolle** den Brustmuskel. Vorsicht: Frauen evtl. weglassen. Alternativ können sie mit der **Mini-Kugel** entlang des Brustbeines rollen. **(2)** mit der **Mini-Kugel** Schlüsselbein und Schulterblattgräte sowie **(3)** Schulterblattfläche.

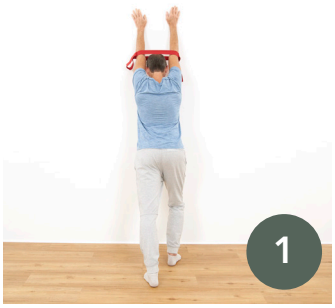
Engpassdehnung

Schritt 1: Lege das Mittelfeld der Schlaufe um die Ellenbogen und damit sie vollkommen gestreckt sind, ziehe die Hände auseinander, während du sie auf den Boden legst. Ziehe dein Brustbein bei senkrechten Oberschenkeln 30 Sekunden lang immer weiter in Richtung Knie.

Schritt 2: Drücke beide Hände 7 Sekunden lang mit maximaler Kraft gegen den Boden. Dabei dürfen sich weder das Brustbein heben noch die Arme beugen. Stoppe diese gegenspannende Kraft und ziehe dann das Brustbein 3 Sekunden lang zunehmend weiter in Richtung Knie, während die Hände andauernd nach außen streben. Wiederhole diesen Schritt noch zweimal bis 30 Sekunden um sind. Anschließend machst du das Gleiche, aber schneller, sodass du in den nächsten 30 Sekunden etwa 8-12 mal gegenspannst und dein Brustbein immer weiter Richtung Knie ziehst.

Schritt 3: Löse die Hände vom Boden, richte dich auf und ziehe die voll gestreckten Arme noch einmal 30 Sekunden lang so weit wie möglich nach oben hinten und die Hände dabei nach außen. Du kannst zwischendurch immer mal wieder ein bisschen lockerlassen und dann erneut mit aller Kraft so weit wie möglich die Arme nach hinten ziehen, den Bauchnabel einziehen, ohne ins Hohlkreuz zu gehen.

Varianten



Benutze möglichst immer die Schlaufe bei allen Varianten. Nur so ist sichergestellt, dass deine Ellenbogen vollständig gestreckt sind. Schon bei kleinsten Beugungen der Ellenbogen ist die Effizienz dieser Übung deutlich gemindert. **(1)** Mache diese Übung auch an der Wand und vermeide dabei ins Hohlkreuz zu gehen. Nähere dein Brustbein der Wand an und ziehe es in Richtung der Knie. **(2)** Lege deine Hände, die immer nach außen streben müssen, auf einem Tisch ab und ziehe dein oberes Brustbein Richtung Knie.

Besser üben mit der Liebscher & Bracht App und lass dich von Roland motivieren: Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate**! Denn nur wenn du regelmäßig übst, kannst du auch dauerhaft schmerzfrei werden. Scanne folgenden **QR-Code** oder gib diesen Link in deinem Internetbrowser ein: **lie-br.com/app-testen**