## 3B Obere Brust-Übung 45°

Liebscher & Bracht

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 3:** Hebe in der Bauchlage, Stirn auf dem Boden, den rechten Arm gestreckt in dieser 45 Grad-Position 30 Sekunden lang so weit wie möglich nach oben. Du kannst zwischendurch immer mal wieder ein bisschen lockerlassen und dann erneut mit aller Kraft so weit wie möglich den Arm nach oben ziehen.

Hast du das Problem links, führe die Übung auf der anderen Körperseite durch.

Schritt 1: Lege in der Bauchlage den rechten Arm 45 Grad über der Schulterlinie ab, die Schulter liegt möglichst am Boden. Stütze dich mit der linken Hand in Augenhöhe ab. Lege die Beine etwas nach links, dein linkes Knie heraus und drehe den Rumpf 30 Sekunden lang zunehmend weiter nach links. Achte darauf, dass die rechte Schulter möglichst am Boden bleibt.

Schritt 2: Drücke den rechten Arm 7 Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden, die Schulter darf sich nicht heben. Stoppe diese Anspannung und drehe dich dann 3 Sekunden lang weiter nach links. 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 deinen Rumpf immer weiter nach links drehst.

## Varianten







(1) Mache diese Übung einseitig an der Wand, beginne mit dem Arm in einer Höhe, bei der in der Frontalstellung an der Wand die Schulterschmerzen leicht beginnen, oder (2) beidseitig sehr effizient und zeitsparend in einer Raumecke. (3) Bei besserer Beweglichkeit sorgt das gestreckte und angehobene Bein zusätzlich für eine Rumpfrotation (4) Übe intensiv mit dem Schulterretter.

