

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

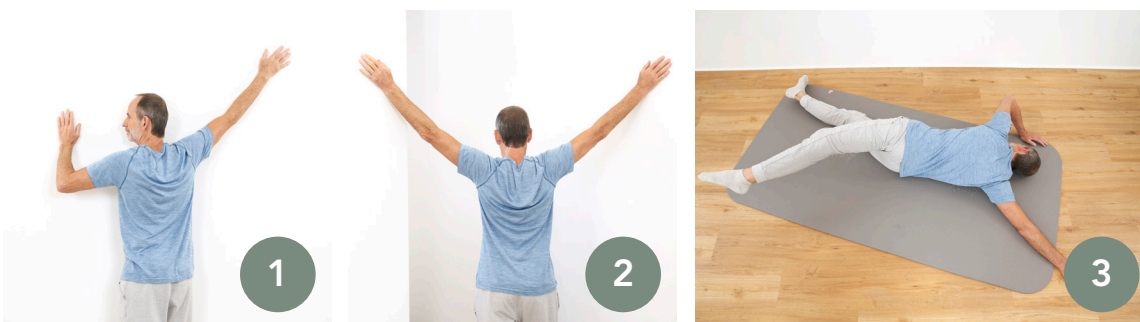


Schritt 3: Heben Sie in der Bauchlage, Stirn auf dem Boden, den rechten Arm gestreckt und außenrotiert in der 45 Grad-Position zehn Sekunden lang so weit wie möglich nach oben.

Schritt 1: Legen Sie in der Bauchlage den rechten Arm 45 Grad über der Schulterlinie ab, die Schulter am Boden. Stützen Sie sich mit der linken Hand in Augenhöhe ab. Legen Sie die Beine etwas nach links, Ihr linkes Knie heraus und drehen Sie den Rumpf 30 Sekunden lang zunehmend links herum, die rechte Schulter muss am Boden bleiben.

Schritt 2: Drücken Sie den rechten Arm zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden, die Schulter darf sich nicht heben. Stoppen Sie diese Anspannung und drehen Sie sich dann 20 Sekunden lang so weit wie möglich weiter. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Varianten



Machen Sie diese Übung einseitig an der Wand (1) oder beidseitig sehr effizient und zeitsparend in einer Raumecke (2). Bei besserer Beweglichkeit sorgt das drüber gehobene Bein zusätzlich für eine Rumpfrotation (3).

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

