

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 die Armaußen-seite (1) und die Arminnen-seite mit der **Mini-Rolle** mit Armdruck (2), die Außenseite mit der Kraft der anderen Hand (3) sowie die Handfläche und den Daumenballen mit der **Mini-Kugel** und der Kraft der anderen Hand (4).

Engpassdehnung



Schritt 1: Legen Sie Ihre rechte Hand nach außen rotiert auf einem Tisch vor Ihrem rechten Bein so ab, dass alle fünf Finger mit angelegtem Daumen auf das Bein zeigen. Gehen Sie mit der rechten Schulter 30 Sekunden lang immer weiter nach hinten. Der Handballen darf nicht abheben.

Schritt 2: Drücken Sie mit Handfläche und Fingern zehn Sekunden lang mit maximaler Kraft gegen den Tisch. Dabei darf sich die Schulter nicht bewegen. Stoppen Sie die anspannende Kraft behutsam und gehen Sie dann 20 Sekunden lang zunehmend mit der rechten Schulter nach hinten. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Schritt 3: Heben Sie den rechten Arm gestreckt und nach außen rotiert vor sich an und ziehen Sie Handrücken und Fingerspitzen zehn Sekunden lang so weit wie möglich in Richtung Ellenbogen.

Varianten



Steigern Sie die Dehnung, bis der Handballen abhebt, aber die Finger noch vollständig aufliegen (1), nehmen Sie die betroffenen Finger einzeln und dehnen Sie sie zusätzlich (2), dehnen Sie gezielt den Daumen im außenrotierten gestreckten Arm (3, 4) und dehnen Sie beide Handbeuger gleichzeitig zur Vorbeugung (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

