

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: Lösen Sie sich von der Wand und drehen Sie den rechten Arm zehn Sekunden lang so weit wie möglich in die Außenrotation, wobei der Ellenbogen in seiner Position fixiert bleibt.

Schritt 1: Legen Sie das kleine Feld der Schlaufe knapp über den Ellenbogen, beugen Sie ihn 90 Grad, legen Sie die Hand gegen die Wand und ziehen Sie mit links die Schlaufe so straff, dass der Ellenbogen vor der Taille fixiert ist. Lassen Sie den Oberarm durch das Drehen des Rumpfes nach links 30 Sekunden zunehmend nach außen rotieren.

Schritt 2: Drücken Sie zehn Sekunden lang mit maximaler Kraft gegen die Wand, als wollten Sie den Oberarm nach innen drehen. Dabei darf sich die Position des Ellenbogens nicht verändern. Stoppen Sie diese anspannende Kraft und lassen Sie durch zunehmende Körperdrehung nach links den Arm 20 Sekunden weiter in die Außenrotation drücken. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Varianten



Üben Sie auf dem Boden in Bauchlage Schritt 1 und 2 (1) und Schritt 3 in Rückenlage (2). Bei Beginn der Übung heben Sie Ihre rechte Körperseite und ziehen mit der Schlaufe den Ellenbogen so weit nach vorne, bis Sie eine deutliche Dehnung in der rechten Schulter spüren. Dann lassen Sie sich vorsichtig hinunter, um weiter zu dehnen. Liegt in Schritt 3 Ihre Hand auf, dann ziehen Sie den Ellenbogen mit der Schlaufe so weit nach vorne, bis die Hand vom Boden abhebt und Sie wieder aktiv dehnen können.

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

