

3E Arm-Innendreher-Übung

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 Liabscher & 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: Löse dich von der Wand und drehe den rechten Arm 30 Sekunden lang so weit wie möglich in die Außenrotation, wobei der Ellenbogen in seiner Position fixiert bleibt. Du kannst zwischendurch immer mal wieder ein bisschen locker lassen und dann erneut mit aller Kraft so weit wie möglich das Handgelenk weiterhin in die Außenrotation beugen.

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

Schritt 1: Lege das kleine Feld der Schlaufe knapp über den rechten Ellenbogen, beuge ihn 90 Grad, lege die Hand gegen die Wand und ziehe mit links die Schlaufe so straff, dass der Ellenbogen vor der Taille fixiert ist. Lasse den Oberarm durch das Drehen des Rumpfes nach links 30 Sekunden zunehmend außenrotieren.

Schritt 2: Drücke mit der rechten Hand 7 Sekunden lang mit maximaler Kraft gegen die Wand, als wolltest du den Oberarm nach innen drehen. Dabei darf sich die Position des Ellenbogens nicht verändern. Stoppe diese anspannende Kraft und lasse durch zunehmende Körperdrehung nach links den Arm 3 Sekunden weiter in die Außenrotation drücken. 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 dich immer weiter in die Außenrotation drückst.

Varianten



(1) Übe auf dem Boden in Bauchlage Schritt 1 und 2 und (2) Schritt 3 in Rückenlage. Bei Beginn der Übung hebst du deine rechte Körperseite und ziehst mit der Schlaufe den Ellenbogen so weit nach vorne, bis du eine deutliche Dehnung in der rechten Schulter spürst. Dann lässt du dich vorsichtig hinunter, um weiter zu dehnen. Liegt in Schritt 3 deine Hand auf, dann ziehe den Ellenbogen mit der Schlaufe so weit nach vorne, bis die Hand vom Boden abhebt und du wieder aktiv dehnen kannst. (3) Stelle dich in eine Ecke und ziehe die Arme nach hinten in die Außenrotation.

Besser üben mit der Liabscher & Bracht App und lass dich von Roland motivieren: Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst, schenken wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liabscher & 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

