

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:** Drehen Sie sich auf die rechte Seite und heben Sie Ihren rechten Arm zehn Sekunden maximal gestreckt so weit wie möglich an.

**Schritt 1:** Legen Sie in der Seitenlage den rechten gestreckten Arm mit dem Handrücken auf den Boden. Rollen Sie sich 30 Sekunden lang immer weiter auf den Bauch und nähern Sie Ihre linke Schulter immer mehr dem rechten Oberarm an.

**Schritt 2:** Drücken Sie zehn Sekunden lang Ihren rechten Ellenbogen mit maximaler Kraft gegen den Boden. Stoppen Sie die anspannende Kraft und lassen Sie Ihre linke Schulter und die Brust 20 Sekunden lang weiter auf den Arm sinken. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

### Varianten



Machen Sie diese Übung an der Wand. Legen Sie den Arm dagegen und lassen Sie dann den Arm zunehmend in Richtung Ihres Körpers drücken. Diese Variante ist vor allem für Frauen geeignet, die druckempfindlich im Bereich der Brust sind (1). Oder legen Sie den rechten Arm in die linke Armbeuge und ziehen Sie den Arm zunehmend in Richtung des Körpers. Halten Sie dabei die rechte Schulter möglichst unten (2).

#### 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](http://lie-br.com/app-testen)

