

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 den äußeren Oberarm mit der **Medi-Rolle (1)** oder der **Mini-Rolle**, der Daumen zeigt dabei nach oben. Rollen Sie den inneren Oberarm mit der **Medi-Rolle (2)** oder der **Mini-Rolle**, der Daumen zeigt dabei zur Wand. Rollen Sie Ihren inneren Ellenbogen (3) oder den äußeren (4) mit der **Mini-Kugel**.

Engpassdehnung



Schritt 1: Legen Sie in Bauchlage den Arm entlang der rechten Körperlinie nach kopfwärts auf einem geeigneten Keil des Knierritters ab. Drücken Sie die Achsel zum Boden. Bringen Sie schon das an Ihre Grenzen, üben Sie einige Zeit so weiter. Wenn machbar, bringen Sie aber zusätzlich die Hand möglichst nah zum Schultergelenk. Drücken Sie 30 Sekunden lang mit den Fingern der linken Hand das untere Ende des Unterarms immer weiter Richtung Schulter.

Schritt 2: Drücken Sie zehn Sekunden lang mit maximaler Kraft Achsel und Ellenbogen Richtung Boden und den Unterarm nach oben gegen die linken Finger. Dabei dürfen sich die Position von Körper und Armen nicht verändern. Stoppen Sie die Kraft. Drücken Sie dann 20 Sekunden lang Ihre Achsel und den Unterarm weiter nach unten. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Schritt 3: Gehen Sie in den Kniestand und heben den Arm gestreckt nach oben. Beugen Sie, wenn er senkrecht steht, den Ellenbogen und ziehen Sie die Hand zehn Sekunden so nah wie möglich zur Schulter.

Varianten



Üben Sie im Kniestand, damit die Achselhöhle Platz zum Absenken hat (1). Führen Sie den ersten Teil der Übung an der Wand aus (2). Beugen Sie zusätzlich den Ellenbogen, wenn der gestreckte Arm senkrecht gehoben werden kann (3). Benutzen Sie die Schlaufe, um die Hände hinter dem Rücken immer weiter anzunähern (4).

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

