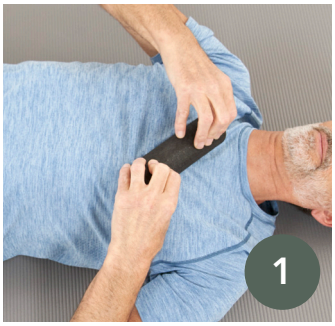
3H Arm-Schulter-Übung

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

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 Liebscher & 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 1: Greife die Schlaufenfelder so, dass du bereits beim Greifen eine Grundspannung spürst. Lege die Hände mit gestreckten Armen nach hinten und öffne die Brust so weit wie möglich. Ziehe deine Hände mit Hilfe der Fingerspitzen zunehmend für 30 Sekunden so weit wie möglich nach hinten, ohne dass du die Schultern einrollst.

Schritt 2: Drücke 7 Sekunden lang die Hände mit maximaler Kraft gegen den Boden, wobei die Ellenbogen gestreckt bleiben müssen. Die geöffnete Schulterposition muss während der ganzen Übung erhalten bleiben. Stoppe die Kraft behutsam und „laufe" 3 Sekunden lang weiter mit den Händen nach hinten. 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 immer weiter mit den Händen nach hinten wanderst.

Schritt 3: Setze dich gerade, sodass sich die Hände vom Boden lösen. Hebe die gestreckten Arme mit eigener Kraft noch einmal 30 Sekunden lang so weit wie möglich nach hinten oben. Bleibe dabei in der Wirbelsäule gerade und mit dem Kopf aufrecht. Du kannst zwischendurch immer mal wieder ein bisschen lockerlassen und dann erneut mit aller Kraft so weit wie möglich die Dehnung verstärken.

Varianten

(1) Führe die Übung mit der Schlaufe auf einem stabilen Tisch aus und ziehe dich stehend aufgesetzt zunehmend nach hinten. **(2)** Lege die Arme in ganzer Länge auf dem Tisch ab und gehe zunehmend in die Knie. Du kannst dich auch so weit vom Tisch entfernen, dass nur deine Hände aufliegen. Egal in welcher Ausführung du übst: Das Wichtigste für die Wirksamkeit der Übung ist, dass deine Brust während der gesamten Übungszeit möglichst vollständig geöffnet bleibt.

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