

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: Setzen Sie sich gerade, sodass sich die Hände vom Boden lösen. Heben Sie die gestreckten Arme mit eigener Kraft noch ein mal zehn Sekunden lang so weit wie möglich nach hinten oben. Bleiben Sie dabei in der Wirbelsäule gerade.

Schritt 1: Greifen Sie die Schlaufenfelder so, dass Sie bereits beim Greifen eine Grundspannung spüren. Legen Sie die Hände mit gestreckten Armen nach hinten und öffnen Sie die Brust so weit wie möglich. Ziehen Sie Ihre Hände mit Hilfe der Fingerspitzen zunehmend für 30 Sekunden so weit wie möglich nach hinten, ohne dass Sie die Schultern einrollen.

Schritt 2: Drücken Sie zehn 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. Stoppen Sie die Kraft behutsam und „laufen“ Sie 20 Sekunden lang weiter mit den Händen nach hinten. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Varianten



Führen Sie die Übung mit der Schlaufe auf einem stabilen Tisch aus und ziehen Sie sich stehend aufgesetzt zunehmend nach hinten (1). Legen Sie die Arme in ganzer Länge auf dem Tisch ab und gehen Sie zunehmend in die Knie (2). Sie können sich auch so weit vom Tisch entfernen, dass nur Ihre Hände aufliegen. Egal in welcher Ausführung Sie üben: Das Wichtigste für die Wirksamkeit der Übung ist, dass Ihre Brust während der gesamten Übungszeit möglichst vollständig geöffnet bleibt.

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

