

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 die Fußsohle mit der **Mini-Rolle** aus. Beginnen Sie bei den Zehen und ziehen Sie sich mit beugenden Bewegungen immer weiter bis zur Ferse (**1**). Rollen Sie Ihre Wade von der Ferse bis über die Kniekehle mit der **Medi-Rolle** (**2**). Rollen Sie das Wadenbeinköpfchen (**3**) und das seitliche Fersenbein mit der **Mini-Kugel** (**4**).

## Engpassdehnung



**Schritt 3:** Ziehen Sie im Stand bei leicht gebeugtem rechten Knie den rechten Vorfuß und die Zehen zehn Sekunden lang so weit wie möglich zum Knie.

**Schritt 1:** Stellen Sie Ihren rechten Fuß gerade auf die passende Höhe des Knierettlers, die gegeben ist, wenn Sie mit dem Becken senkrecht über dem Keil bei einer leichten Kniebeugung einen deutlichen Zug im Fußgelenk oder an der Achillessehne spüren. Ihr ganzes Gewicht ist über dem Keil. Beugen Sie Ihr rechtes Knie 30 Sekunden lang zunehmend.

**Schritt 2:** Drücken Sie zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft den rechten Vorfuß und die Zehen gegen den Keil. Dabei muss die Ferse am Knieretter bleiben. Stoppen Sie diese Kraft. Gehen Sie 20 Sekunden zunehmend weiter in die Beugung des rechten Knies. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

## Varianten



Stabilisieren Sie sich an der Wand und positionieren Sie Ihren Rumpf und Ihren rechten Oberschenkel senkrecht über dem rechten Knie (**1**). Führen Sie die Übung sitzend am Stuhl mit der Schlaufe durch (**2**). Nutzen Sie die Starterstellung (**3**) und verstärken Sie sie zusätzlich mit dem linken Fuß (**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](http://lie-br.com/app-testen)

