

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

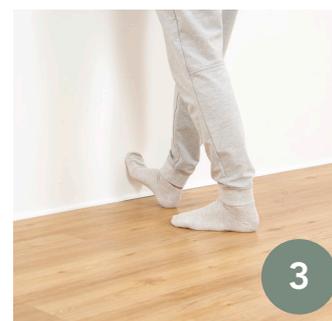


Schritt 3: Ziehen Sie mit eigener Kraft noch einmal zehn Sekunden lang Ihren rechten Vorfuß nach oben und die Zehen in die Überstreckung.

Schritt 1: Ziehen Sie 30 Sekunden lang Ihren rechten Vorfuß so weit wie möglich mit der rechten Hand nach oben und gleichzeitig die Zehen in die größtmögliche Streckung.

Schritt 2: Ziehen Sie zehn Sekunden lang mit maximaler Kraft Ihren Vorfuß und die Zehen gegen die haltende Hand, als wollten diese in die Beugung gehen. Der Fuß und die Zehen dürfen sich dabei nicht bewegen. Stoppen Sie diese Kraft und ziehen Sie den Fuß 20 Sekunden lang mit der Hand weiter nach oben und die Zehen mehr in die Überstreckung. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Varianten



Belasten Sie in der Starterstellung Ihre Zehen, vor allem den Großzeh, mit so viel Gewicht wie möglich (**1**). Verkeilen Sie die Zehen, vor allem den Großzeh, so an der Wand, dass sie möglichst weit in die Überstreckung gedrückt werden (**2**). Stellen Sie eventuell den linken Fuß so hinter die rechte Ferse, dass diese nicht zurückschlappen kann (**3**).

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

