

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.

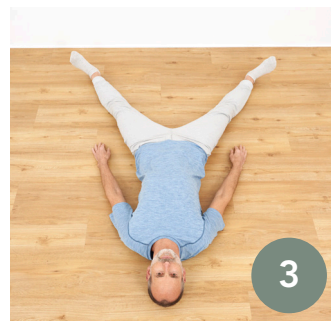
Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

Faszien-Rollmassage



Rollen Sie mit der **Medi-Rolle** den hinteren Oberschenkel (1), die Oberschenkel-Außenseite (2), die Oberschenkel-Vorderseite (3) und mit der **Mini-Rolle** den inneren Oberschenkel (4).

Engpassdehnung

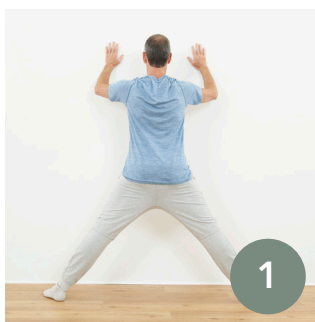


Schritt 1: Stellen Sie sich vor einen stabilen Tisch, stützen Sie sich mit den Unterarmen auf und gehen Sie mit aufrecht stehendem Becken ohne Hohlkreuz 30 Sekunden zunehmend mit den Füßen immer weiter auseinander, indem Sie abwechselnd oder gleichzeitig die Fußspitzen und die Fersen umsetzen.

Schritt 2: Ziehen Sie Ihre Füße zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft zusammen. Dabei dürfen sie sich aber nicht bewegen. Stoppen Sie diese Kraft behutsam und wandern Sie 20 Sekunden lang zunehmend mit den Füßen weiter auseinander. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Schritt 3: Ziehen Sie auf dem Rücken in der gleichen Position in der Breitgrätsche liegend Ihre Füße noch einmal zehn Sekunden lang so weit wie möglich auseinander.

Varianten



Machen Sie die Übung und stabilisieren Sie sich an der Wand (1), freistehend (2) oder in der Froschhaltung, indem Sie die Knie möglichst weit auseinander und die Fußsohlen zusammenlegen, ehe Sie die Leisten durchhängen lassen (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

