Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

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*** Becken und Oberschenkel seitlich **(1)** sowie das Gesäß **(2)**, letzteres auch mit der ***Medi-Kugel*** **(3)** auf dem Boden oder an der Wand und mit der ***Mini-Kugel*** den inneren Oberschenkel **(4)**.

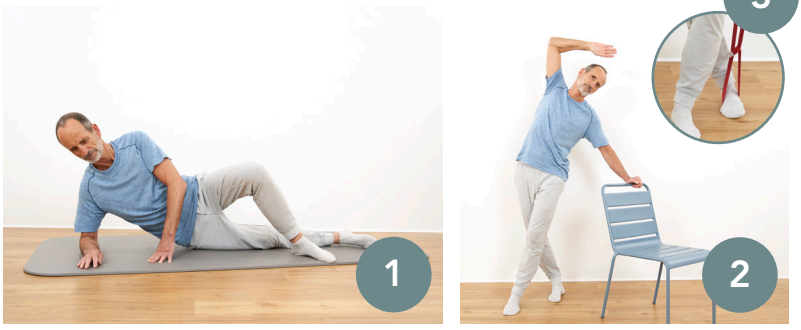
Engpassdehnung

Schritt 3: Heben Sie Ihren rechten Fuß vom Boden ab und ziehen Sie ihn zehn Sekunden lang so weit wie möglich nach links, während Sie die Schultern nach links unten ziehen.

Schritt 1: Stellen Sie sich im schulterbreiten Stand mit dem rechten Fuß in die Schlaufe. Reichen Sie die Schlaufe mit der rechten Hand zwischen den Beinen durch nach hinten zur linken. Setzen Sie den rechten Fuß hinter dem linken vorbei soweit wie möglich nach links. Schieben Sie das Becken nach rechts und Schultern und Kopf nach links. Ziehen Sie sich 30 Sekunden lang so weit wie möglich zunehmend an der Schlaufe nach links unten.

Schritt 2: Ziehen Sie zehn Sekunden mit Ihrem Rumpf maximal an der Schlaufe, als wollten Sie sich gerade hinstellen. Dabei darf der Körper sich nicht bewegen. Stoppen Sie diese Kraft und ziehen Sie sich 20 Sekunden lang an der Schlaufe weiter nach links unten. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Varianten



Führen Sie die Übung in Seitenlage auf dem Boden aus **(1)**. Beginnen Sie dazu seitlich nur auf dem Ellenbogen und den Füßen aufgestützt. Lassen Sie dann Ihre rechte Hüftseite absinken. Wenn Sie die Dehnung verstärken möchten, nehmen Sie die rechte Schulter hoch, damit zusätzlich auch Ihre rechte Rumpfseite zunehmend in die Dehnung gelangt. In der stehenden Ausführung ohne Schlaufe ziehen Sie sich zusätzlich mit dem rechten Unterarm nach links, wodurch die rechte Rumpfseite stärker gedehnt wird **(2)**. Diese Variante mit der Schlaufe, bei der das Abstützen am Stuhl entfällt, ergibt die stärkste Dehnung der rechten Körperseite **(3)**.

Als Dankeschön für dein Vertrauen **schenken** wir dir unsere Premium-Mitgliedschaft für 6 Monate – inklusive Zugang zu unserer neuen Premium-App. Darin führt dich Roland Schritt für Schritt durch exklusive Übungen und regelmäßige Live-Trainings.

Registriere dich auf **www.liebscher-bracht.com/premium**. Dein persönlicher Gutscheincode: **EPD389**

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play