

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 gestrecktem 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 Knieretters, die gegeben ist, wenn Sie mit dem Becken senkrecht über dem Keil einen deutlichen Zug in der oberen Wade spüren. Ihr ganzes Gewicht ist über dem Keil. Gehen Sie mit Ihrem Becken 30 Sekunden lang zunehmend nach vorne.

**Schritt 2:** Drücken Sie zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft den rechten Vorfuß und die Zehen gegen den Keil. Dabei muss das Knie gestreckt und die Ferse am Knieretter bleiben. Stoppen Sie diese Kraft. Gehen Sie 20 Sekunden zunehmend nach vorne. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

## Varianten



Üben Sie auf der passenden Keilhöhe mit voll gestrecktem Knie (1), ohne Keil (2), auf dem Knieretter mit gebeugter Hüfte und Hohlkreuz (3), den Fuß gegen die Wand gestellt (4), oder auf dem Stuhl sitzend mit Schlaufe (5).

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](http://www.liebscher-bracht.com/premium). Dein persönlicher Gutscheincode: **EPD389**

