

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



1



2



3

Rollen Sie Ihre Brustwirbelsäule mit der **Medi-Rolle** von hinten (1) und von halbseitlich (2) sowie mit der **Mini-Kugel** das Brustbein rechts und links (3).

## Engpassdehnung



1-2



3

**Schritt 1:** Legen Sie in der Bauchlage den rechten Arm 10 Grad über der Schulterlinie ab, die Schulter am Boden. Stützen Sie sich mit der linken Hand in Augenhöhe ab. Legen Sie die Beine etwas nach links, Ihr linkes Knie heraus und drehen Sie den Rumpf 30 Sekunden lang zunehmend links herum, die rechte Schulter muss am Boden bleiben.

**Schritt 2:** Drücken Sie den rechten Arm zehn Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden, die Schulter darf sich nicht heben. Stoppen Sie diese Anspannung und drehen Sie sich dann 20 Sekunden lang so weit wie möglich weiter. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

**Schritt 3:** Heben Sie in der Bauchlage, Stirn auf dem Boden, den rechten Arm gestreckt und außenrotiert in der 10 Grad-Position zehn Sekunden lang so weit wie möglich nach oben.

## Varianten



1



2-3



4-5



Bei steifer Schulter bleibt diese in der Luft (1) oder der Winkel wird erleichtert (2). Bei besserer Beweglichkeit sorgt das darüber gehobene Bein zusätzlich für eine Rumpfrotation (3). An der Wand (4) oder besonders beidseitig in der Ecke (5) ist optimal.

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**

