4B Hintere Bein-Übung

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Übe stets bewusst mit langsamer Geschwindigkeit. Gehe dabei in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Bei Fragen oder Problemen wende dich bitte an deinen Liebscher & Bracht-Arzt oder -Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche ◯ täglich ◯ Intensität ◯ Schritte ◯

Faszien-Rollmassage

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

Engpassdehnung

Schritt 3: Hebe in Rückenlage dein gestrecktes Bein 30 Sekunden lang so hoch und Richtung Kopf wie möglich. Ziehe dabei deine Zehen zum Knie. Du kannst zwischendurch immer mal wieder ein bisschen lockerlassen und dann erneut mit aller Kraft so weit wie möglich die Dehnung verstärken.

Hast du das Problem links, führe die Übung auf der anderen Körperseite durch.

Schritt 1: Strecke dein rechtes Bein und unterlege einen möglichen Abstand der Ferse vom Boden mit einem geeigneten Knieretterkeil. Stelle den Fuß senkrecht und ziehe die Zehen in Richtung Knie. Lege das kleine Feld der Schlaufe um die Zehengrundgelenke. Ziehe mit der Schlaufe den rechten Vorfuß so weit wie möglich nach hinten und gleichzeitig den Rumpf, der vollständig im Hohlkreuz bleibt, 30 Sekunden zunehmend nach vorne.

Schritt 2: Drücke 7 Sekunden lang mit maximaler Kraft die rechte Kniekehle und Ferse gegen den Boden, den Vorfuß nach vorne und ziehe den Rumpf nach hinten. Dabei bleibt der Körper unbewegt. Stoppe diese Kraft. Ziehe dich dann 3 Sekunden lang weiter nach vorne und den Fuß Richtung Knie. Wiederhole diesen Schritt noch zweimal bis 30 Sekunden um sind. Anschließend machst du das Gleiche, aber schneller, so dass du in den nächsten 30 Sekunden etwa 8-12 mal gegenspannst und dich immer weiter in die Dehnung ziehst.

Varianten

(1) Führe diese Übung mit leicht gebeugtem Knie durch, **(2)** gestreckt im Stand ein- oder **(3)** beidseitig den Rumpf und zum Schluss den Nacken beugen oder **(4)** mit dem Knieretter am Stuhl abgestützt. Hierbei gehst du zuerst mit dem Becken so weit nach vorne, dass die Dehnung deutlich in der oberen Wade zu spüren ist, dann beugst du die Hüfte im Hohlkreuz bleibend und ohne das Gesäß nach hinten zu nehmen.

Besser üben mit der Liebscher & Bracht App und lass dich von Roland motivieren: Damit du die Übungen auch zu Hause richtig durchführst, **schenken** wir dir die Mitgliedschaft unserer **Liebscher & Bracht App** für **3 Monate**! Denn nur wenn du regelmäßig übst, kannst du auch dauerhaft schmerzfrei werden. Scanne folgenden **QR-Code** oder gib diesen Link in deinem Internetbrowser ein: **lie-br.com/app-testen**