

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



se Kraft. Ziehen Sie sich dann 20 Sekunden lang weiter nach vorne und den Fuß Richtung Knie. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Schritt 3: Heben Sie in Rückenlage Ihr gestrecktes Bein zehn Sekunden lang so hoch und Richtung Kopf wie möglich. Ziehen Sie dabei Ihre Zehen zum Knie.

Schritt 1: Strecken Sie Ihr rechtes Bein und unterlegen Sie den sich ergebenden Abstand der Ferse vom Boden mit einem geeigneten Keil des Knieretters. Stellen Sie den Fuß senkrecht und ziehen Sie die Zehen in Richtung Knie. Legen Sie das kleine Feld der Schlaufe um die Zehengrundgelenke. Ziehen Sie mit der Schlaufe den rechten Vorfuß so weit wie möglich nach hinten und gleichzeitig den Rumpf, der vollständig im Hohlkreuz bleibt, 30 Sekunden nach vorne.

Schritt 2: Drücken Sie zehn Sekunden lang mit maximaler Kraft die rechte Kniekehle und Ferse gegen den Boden, den Vorfuß nach vorne und ziehen Sie den Rumpf nach hinten. Dabei darf der Körper sich nicht bewegen. Stoppen Sie die-

Varianten



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

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

