

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 1: Legen Sie den Unterschenkel Ihres rechten Beins im Knie 90 Grad gebeugt auf Ihr linkes. Positionieren Sie den Unterschenkel so waagrecht wie möglich. Halte Sie Ihr rechtes Knie mit der rechten Hand und Ihr rechtes Fußgelenk mit der linken Hand. Gehen Sie so stark wie möglich ins Hohlkreuz und streben Sie 30 Sekunden lang mit dem Bauchnabel immer mehr nach vorne, während Sie so extrem wie möglich im Hohlkreuz bleiben.

und gehen Sie mit dem Bauchnabel 20 Sekunden lang immer weiter nach vorne. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.

Schritt 2: Drücken Sie Ihren rechten Fuß zehn Sekunden so fest wie möglich gegen das linke Bein und spannen Sie Gesäß und Rücken so an, als ob Sie mit dem gesamten Rumpf nach hinten möchten. Stoppen Sie diese gegenspannenden Kräfte

Schritt 3: Ziehen Sie mit zurückgelehntem Rumpf noch einmal zehn Sekunden lang den rechten Fuß zum linken Ohr.

Varianten



Üben Sie bei Bedarf mit Schlaufe auf einem Stuhl (1), am Boden Kniewinkel 135° (2), 90° (3), 45° und vorne abgelegt (4), mit Schlaufe in Rückenlage (5) und mit dem Becken schwebend (6).

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**

