

Üben Sie stets bewusst in langsamer Geschwindigkeit und gehen Sie in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Die besten Effekte erreichen Sie über 8 aber unter 10. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren L&B-Arzt oder Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

FaszienRollmassage



Rollen Sie mit der Medi-Rolle den Bereich der Hals-3, der Brust- und der Lendenwirbelsäule 1, 2.

EngpassDehnung



Schritt 1: Beugen Sie Ihre Knie etwa 90°, Fußsohlen aneinander. Umgreifen Sie die Fußspitzen und Ihr oberes Kopfende. Ziehen Sie mit einer Hand den Rumpf nach vorne, mit der anderen den Kopf nach unten. Steigern Sie beide Dehnungen 30 Sekunden lang immer weiter. **Schritt 2:** Ziehen Sie Ihren Rumpf und den Kopf 10 Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen Ihre haltenden Hände nach hinten und oben. Kopf dürfen sich dabei nicht bewegen.

Stoppen Sie diese Anspannung und ziehen Sie 20 Sekunden beide weiter nach vorne und unten. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal. **Schritt 3: A** Lassen Sie los und ziehen Sie Rumpf und Kopf mit eigener Kraft noch einmal 10 Sekunden lang so weit wie möglich nach vorne und unten **B** Ziehen Sie in Rückenlage Ihr Kinn zum Kehlkopf und die LWS zum Boden.

Varianten



Führen Sie die Übung mit Hilfe der Schlaufe 1, auf einem Stuhl sitzend mit Hilfe der Schlaufe aus 2. Richten Sie sich abschließend an der Wand aus 3.