

DANK DER ZAUBER-ÜBUNGEN VON LIEBSCHER-BRACHT:

Starke Schultern ohne Schmerzen

Falls es manchmal an Faszien, Muskeln oder Gelenken zwickt: Mit diesem 2-Minuten-Training *fühlen* wir uns so leicht und locker wie einst in unseren 20ern

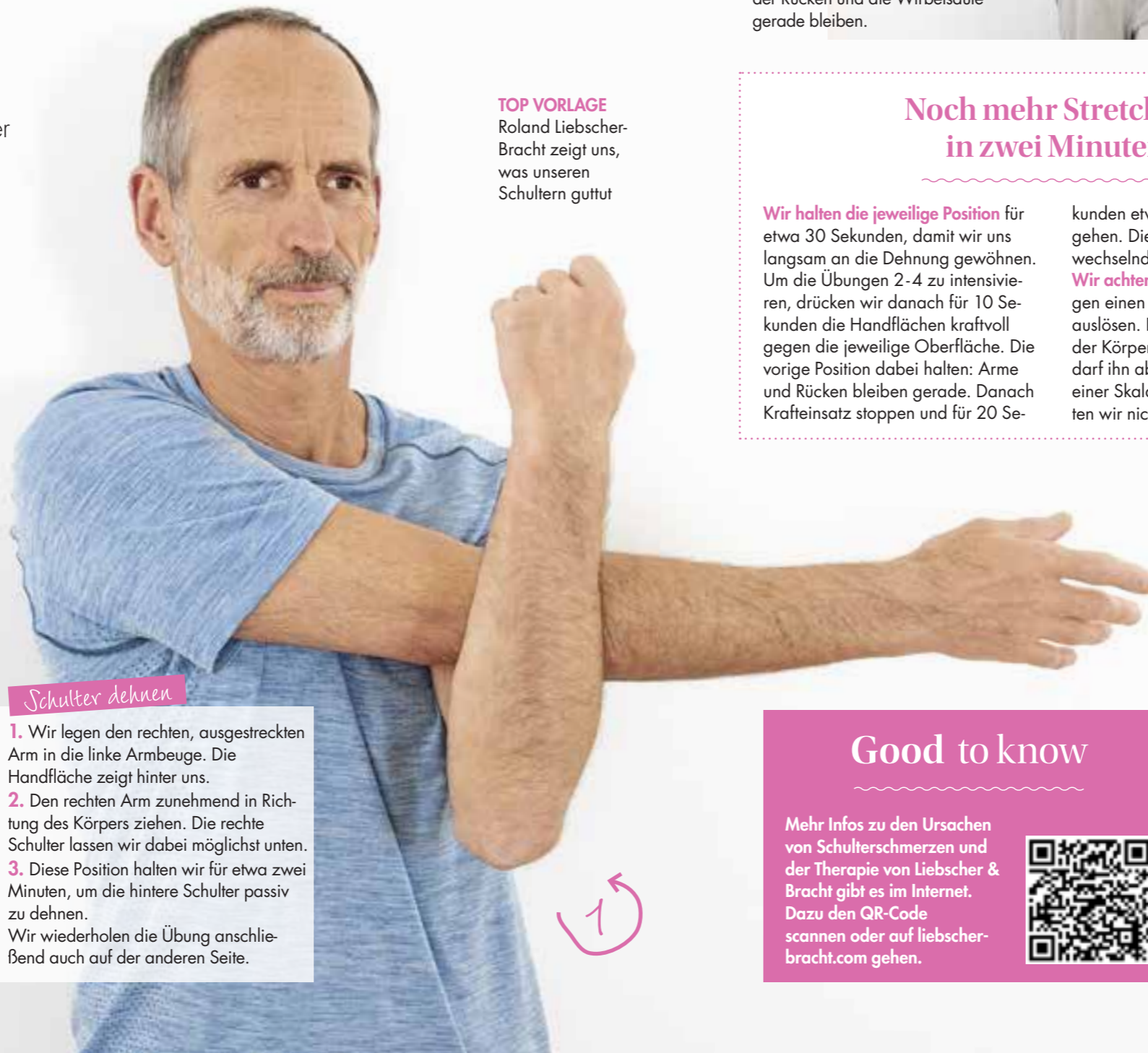
Ja, die Lieblingshandtasche ist schuld. Aus Gewohnheit tragen wir sie immer auf derselben Seite. Das belastet die Schultern zu einseitig – sie schmerzen. Auch wer viel sitzt, bleibt nicht verschont. Ein runder Rücken und die monotone Arbeit am Computer belasten Nacken und Schultern, die fehlende Bewegung tut ihr Übriges.

Schluss mit zu viel Spannung und zu wenig Dehnung

Die Muskeln um die Schulter werden nicht richtig gedehnt. Die Faszien, elastisches Bindegewebe, binden weniger Wasser und verkleben. Je unnachgiebiger das Gewebe, desto mehr Spannungen. Zeit, gegenzusteuern! Mit den Zauber-Übungen des Schmerzexperten Roland Liebscher-Bracht wird uns unsere Handtasche keine Probleme mehr machen!

KOMPLEXE ZONE

In der Schulter arbeiten Muskeln, Bänder und Sehnen auf engem Raum zusammen



Schulter dehnen

1. Wir legen den rechten, ausgestreckten Arm in die linke Armbeuge. Die Handfläche zeigt hinter uns.
2. Den rechten Arm zunehmend in Richtung des Körpers ziehen. Die rechte Schulter lassen wir dabei möglichst unten.
3. Diese Position halten wir für etwa zwei Minuten, um die hintere Schulter passiv zu dehnen. Wir wiederholen die Übung anschließend auch auf der anderen Seite.



TOP VORLAGE
Roland Liebscher-Bracht zeigt uns, was unseren Schultern guttut



Arme ausbreiten

1. Wir stellen uns in eine Ecke mit etwas Abstand zur Wand in leichter Schrittstellung.
2. Die Arme seitlich nach oben strecken und die Hände an der Wand platzieren.
3. Wir beugen das Knie und lehnen uns leicht vor, sodass die Hände nach hinten gedrückt werden.
4. Dabei achten wir darauf, dass der Rücken und die Wirbelsäule gerade bleiben.



Nach oben strecken

1. Wir stellen uns in Schrittstellung vor eine Wand.
2. Strecken einen Arm nach oben und legen unsere Hand an der Wand ab.
3. Halten den Rücken gerade und versuchen die Achsel in Richtung Wand zu drücken, um noch mehr zu dehnen.



Noch mehr Stretching in zwei Minuten

Wir halten die jeweilige Position für etwa 30 Sekunden, damit wir uns langsam an die Dehnung gewöhnen. Um die Übungen 2-4 zu intensivieren, drücken wir danach für 10 Sekunden die Handflächen kraftvoll gegen die jeweilige Oberfläche. Die vorige Position dabei halten: Arme und Rücken bleiben gerade. Danach Krafteinsatz stoppen und für 20 Se-

kunden etwas weiter in die Dehnung gehen. Dies wiederholen wir abwechselnd noch zweimal. **Wir achten darauf**, dass die Übungen einen leichten Dehnungsschmerz auslösen. Das ist gut, es zeigt, dass der Körper reagiert. Die Dehnung darf ihn aber nicht belasten. Auf einer Skala von 0 bis 12 überschreiten wir nicht einen Wert von 10.



Nach hinten lehnen



1. Wir setzen uns auf den Boden. Halten die Arme hinter den Rücken und strecken die Hände durch die Liebscher-&Bracht-Übungs-Schlaufe oder nehmen einen Gürtel, den wir für uns passend einstellen können.
2. Je enger wir die Arme halten, desto schwieriger und anstrengender wird die Übung. Nehmen wir die Arme weiter auseinander, umso geringer ist der Effekt.
3. Wir lehnen uns mit dem Oberkörper zurück und stützen uns hinten mit gestreckten Armen ab. Dabei öffnen wir den Brustkorb.
4. Den Oberkörper mithilfe der Hände zunehmend nach hinten ziehen, um die Dehnung zu verstärken.

Good to know

Mehr Infos zu den Ursachen von Schulterschmerzen und der Therapie von Liebscher & Bracht gibt es im Internet. Dazu den QR-Code scannen oder auf liebscher-bracht.com gehen.

