

ISG-Ischias-Retter



Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Den ISG-Ischias-Retter haben wir entwickelt, um dir das Üben bei Hüft-, Gesäß-, ISG- und Leistenschmerzen sowie ISG-Blockaden, bei einem Piriformis-Syndrom oder bei Hüftarthrose-Schmerzen zu erleichtern. Übungen mit dem Retter können auch deine Hüftbeweglichkeit steigern und zu einer verbesserten Hüftgesundheit beitragen.

Alle Ratschläge in dieser Broschüre beruhen auf den Erfahrungen von Liebscher & Bracht, das heißt von Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht. Sie wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Verwendung des ISG-Ischias-Retters sowie die Anwendung weiterer Selbsthilfe-Techniken nach Liebscher & Bracht (Liebscher & Bracht Übungen®, Faszien-Rollmassagen, Light-Osteopressur) ersetzen keinen Arztbesuch. Wenn der Zustand deiner Knochen und Gefäße sehr schlecht ist, du Ablagerungen hast, Blutverdünnungsmittel einnimmst, schwanger bist oder Beschwerden an der Wirbelsäule hast oder hattest, solltest du mit einem Arzt Rücksprache halten, bevor du mit dem ISG-Ischias-Retter übst. Ein Heilversprechen respektive Erfolgsversprechen können wir dir natürlich nicht geben. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise von Liebscher & Bracht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Die Liebscher & Bracht-Methode:

Drei Selbsthilfe-Techniken bei Schmerzen

Echte Hilfe zur Selbsthilfe – so lässt sich die Liebscher & Bracht-Methode auf den Punkt bringen. Entwickelt haben sie Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht in mehr als 35 Jahren Schmerztherapie. Gemeinsam fanden Roland und Petra heraus, dass die meisten Schmerzen ein Alarmsignal des Körpers sind, das vor überhöhten Spannungen und drohenden Schädigungen warnt. Genau hier setzt Liebscher & Bracht an.

Drei Techniken bilden die Grundlage deiner Selbsthilfe: **Dehnen und Kräftigen im Rahmen der Liebscher & Bracht Übungen®, Rollen und Drücken**. Der große Vorteil jeder einzelnen Technik besteht darin, dass du sie eigenständig zu Hause anwendest: ohne fremde Hilfe, ohne Wartezeiten auf Termine und als ganz natürliche Verfahren bei Schmerzen.

So können die drei Techniken bei Schmerzen helfen

Mit den Techniken nach Liebscher & Bracht erzielst du deshalb so gute Erfolge, weil du mit ihnen nicht einfach nur die Symptome lindern, sondern die häufigste Schmerzsache überhaupt beseitigen kannst: zu hohe Spannungen in den Muskeln und Faszien, dem elastischen Teil des Bindegewebes. Sie entstehen, weil wir uns im Alltag zu wenig oder auch zu einseitig bewegen. Unser Gewebe neigt dadurch zu „Verkürzungen“, büßt an Elastizität ein und zieht viel zu stark an deinen Gelenken.

Für dich heißt das: Bewegung ist der Schlüssel für dein schmerzfreies Leben. Oft genügt es schon, sich ein paar Minuten am Tag zu dehnen, zu rollen oder zu drücken.



Warum dehnen und kräftigen?

Einseitige Bewegungen lassen Schmerzen entstehen, ausgleichende Bewegungen können Schmerzen nehmen. Diese Erkenntnis macht unsere Liebscher & Bracht Übungen® zum Herzstück der drei Selbsthilfe-Techniken. Mit ihnen dehnt du unnachgiebige Muskeln und Faszien langfristig wieder auf ihre „natürliche Länge“ und kräftigst sie zugleich auf gesunde Weise. Das Ergebnis: Spannungen können sich normalisieren und Schmerzen dauerhaft verschwinden.



Warum rollen?

Den wichtigsten Effekt des Faszienrollens kannst du dir bei Schmerzen gezielt zunutze machen: Wird das Bindegewebe mit Druck wie ein Kuchenteig ausgerollt, schiebt dies die Flüssigkeit im Gewebe an und sendet wichtige Bewegungsreize in die Faszien. Der Austausch von Nährstoffen soll sich verbessern, Verklebungen und Verfilzungen in den Faszien sollen aufgelöst und das Gewebe wieder geschmeidig werden. So kannst du mit der Faszien-Rollmassage die Wirkung der Dehnungen verstärken.



Warum drücken?

Was unsere Zertifizierten Liebscher & Bracht-Therapeuten erfolgreich bei ihren Patienten anwenden, kannst auch du selbstständig zu Hause einsetzen: die Osteopressur, die in der Variante für Laien „Light-Osteopressur“ heißt. Dabei drückst du auf festgelegte Punkte, Linien oder Flächen an den Knochen. An diesen Stellen sitzen Rezeptoren, die durch den Druck gezielt angesprochen werden. Was dann passiert, kannst du dir wie bei einem Lichtschalter vorstellen – nur dass du nicht den Strom ausknipst, sondern damit deine Schmerzen herunterfahren kannst.

Welche der drei Techniken kann ich mit dem ISG-Ischias-Retter anwenden?

Dein neues Hilfsmittel kann dich beim **Dehnen** von Muskeln und Faszien rund um das Hüftgelenk und den unteren Rücken unterstützen. Dank seinem Design und der Kombinationsmöglichkeiten profitierst du gleichzeitig von einem **Massageeffekt** am Gesäß – ähnlich wie bei der Faszien-Rollmassage.

Warum und wie das funktioniert und was du beachten solltest, liest du auf den nächsten Seiten.





Unser ISG-Ischias-Retter

Leichter üben bei Beschwerden
am ISG und Ischias-Problemen

Seit vielen Jahren entwickeln wir Übungen, mit denen du dich selbst dauerhaft von deinen Schmerzen befreien kannst. Das dafür notwendige Umtrainieren deiner Muskeln und Faszien möchten wir dir so bequem und leicht wie möglich machen. Konkret bedeutet das: größtmögliche Wirksamkeit in kürzester Zeit bei geringstem körperlichem und mentalem Aufwand.

Der ISG-Ischias-Retter soll dich im Besonderen bei deinen Übungen gegen Schmerzen im Bereich des ISG, des Gesäßes, des Ischias und im Rahmen einer Hüftarthrose unterstützen. Dank seiner Wirkweise kann er sogar Blockaden lösen und zu einer verbesserten Hüftbeweglichkeit und -gesundheit beitragen.

Dehnung und Massage kombinieren — das ist das Prinzip unseres ISG-Ischias-Rettens. Hinter Schmerzzuständen im Hüft- und Gesäßbereich steckt oftmals ein Kräftemessen zweier Muskelgruppen, die zu hohen Spannungen unterliegen:

1. den Hüftbeugern, die – wie es der Name bereits verrät – es dir ermöglichen, deinen Oberkörper zu beugen bzw. die Beine ranzuziehen. Dafür verlaufen die Muskeln von der Lendenwirbelsäule nach vorne über das Becken bis an die Innenseite zu den Knien.
2. den Hüftstreckern an der Rückseite deines Körpers. Von ihnen ist die Gesäßmuskulatur entscheidend, um deinen Rumpf aufrechtzuhalten, deine Hüfte zu strecken und dein Becken zu stabilisieren.

Bei den meisten Menschen führen festgefahrene sowie unausgeglichene Bewegungsmuster im Alltag, zu denen das viele Sitzen genauso gehört wie ein immer gleiches Sportprogramm, langfristig zu „Verkürzungen“ und damit zu unnatürlich hohen Spannungen in den besagten Muskelgruppen.

Das Iliosakralgelenk (kurz: ISG) befindet sich genau zwischen der verkürzten hüftbeugenden Muskulatur und den reaktiv gegenspannenden Gesäßmuskeln. Nicht selten trifft es dabei auch den Ischiasnerv, der das Gesäß passiert und vom verspannten Gesäßmuskel, dem Piriformis, zusammengedrückt wird.

Genau an diesem Spannungsgefüge setzt der ISG-Ischias-Retter an

Setze dich auf den ISG-Ischias-Retter und massiere durch kreisende, wippende Bewegungen dein Gesäß. Die Muskeln sollen sich wieder entspannen und so die Zugspannung zu den Gegenspielern, den Hüftbeugern, nachlassen können. Gleichzeitig kannst du dich mit deinem Oberkörper nach hinten lehnen – und wenn du am Boden übst, womöglich deinen Rücken sogar ganz ablegen. Dann gewinnen auch die „verkürzten“ Hüftbeuger wieder an Länge und werden flexibler.

In diesem Moment wirst du den doppelten Effekt spüren: Die Dehnung vorne und die Massage hinten.

Die wichtigsten Fragen zum ISG-Ischias-Retter

Mit dem ISG-Ischias-Retter kann dir jeder Schritt auf dem Weg in ein schmerzfreies Leben deutlich leichterfallen. Die Anwendung ist simpel und die Wirkung meist direkt spürbar. Aber sicher hast du noch einige Fragen zu deinem Hilfsmittel. Hier beantworten wir dir die wichtigsten.

Wieso hilft mir der ISG-Ischias-Retter bei meinen Übungen gegen Hüft- und Gesäßschmerzen, ISG- und Ischias-Problemen?

Beschwerden an den Hüftgelenken sowie dem Iliosakralgelenk (kurz: ISG) entstehen meist durch zu hohe Zugspannungen der Hüftbeuger und das reaktive Gegenspannen der Hüftstrecker, insbesondere der Gesäßmuskeln. Die Gelenke befinden sich genau in diesem Kräftefeld und sind dem muskulären Druck ausgesetzt. Schmerzen können die Folge sein – in der Hüfte wie im Gesäß.

Beim Gegenspannen des Gesäßes ist auch der kleinste Gesäßmuskel, der Piriformis, beteiligt. Er kann oft für eine Kompression des Ischiasnervs in der sogenannten Piriformis-Lücke verantwortlich gemacht werden: die Ischias-Schmerzen.

Der ISG-Ischias-Retter ermöglicht das Dehnen der hüftbeugenden Muskeln durch Überstreckung der Hüfte in Rückenlage. Gleichzeitig entspannt der Druck des ISG-Ischias-Rettens die Gesäßmuskulatur wie den Piriformis – fast wie bei einer Faszien-Rollmassage.

Bei Übungen gegen welche Schmerzen ist der ISG-Ischias-Retter effektiv?

Im Besonderen soll dich der ISG-Ischias-Retter bei deinen Übungen gegen Schmerzen im Bereich der Hüfte, des ISG, des Gesäßes und des Ischias unterstützen. Dank seiner Wirkweise kann er sogar dazu beitragen, Blockaden zu lösen und Arthrose- sowie Leistenschmerzen zu lindern. Außerdem kann er zu einer verbesserten Hüftbeweglichkeit und -gesundheit beitragen.

Kann ich mit dem ISG-Ischias-Retter üben, wenn bei mir ein Bandscheibenvorfall, Skoliose, Arthrose oder andere Schädigungen vorliegen? Und wie ist das bei einem künstlichen Hüftgelenk?

Den ISG-Ischias-Retter haben wir insbesondere für Menschen mit Hüftschmerzen entwickelt, das schließt Schmerzen aufgrund arthrotischer Erkrankungen ein. Weil Arthrose leider häufig eine Folge eingeschränkter Bewegungen sowie zu hoher Muskelspannungen ist, garantiert auch ein künstlicher Hüftgelenkersatz keine dauerhafte Schmerzfreiheit. Deswegen empfehlen wir gerade in diesen Fällen – auch zur Vorbeugung von Schmerzen – das regelmäßige Üben mit dem ISG-Ischias-Retter.

Wenn du dir dennoch unsicher bist sowie bei spezifischen Risikofaktoren, Krankheitsbildern oder bereits erfolgten Operationen wie den folgenden, empfehlen wir dir, die Anwendung des ISG-Ischias-Retters mit deinem behandelnden Arzt individuell abzusprechen:

- bei bekannten Zuständen, Erkrankungen und (alten) Verletzungen an der Wirbelsäule, die auch ihre Stabilität betreffen (z. B. Spondylolisthese, Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Spondylolyse)
- nach Wirbelsäulen-Operationen (z. B. Spondylodese, Bandscheiben-OPs, Korrekturen, Laminektomie)
- bei Tumoren/Metastasen in/an der Wirbelsäule
- bei Schwangerschaft
- bei der Einnahme blutverdünnender Mittel

Welche Teile erhalte ich zum Üben, wie setze ich sie zusammen und wo wende ich den ISG-Ischias-Retter an?

Der ISG-Ischias-Retter besteht aus insgesamt 5 Teilen:

- 3 Aufsätze: Spitze, Rund- und Flachspitze – jeweilige Höhe 8,1 cm: je nach gewünschter Übungsintensität sowie Hüft-, Becken- und Gesäßform
- 1 Erhöhung – Höhe 8,1 cm: um den Dehnungseffekt zu verstärken
- 1 Rundbasis – Höhe 4,5 cm: um die Trainingseinheit zu steigern und für den stärkeren Massageeffekt

Die Breite der Teile beträgt jeweils 17,4 Zentimeter.

Wähle eine der drei Spitzen, stecke sie auf die Erhöhung und lege bei Bedarf die Rundbasis unter. Lasse die Erhöhung weg und kombiniere nur Aufsatz und Rundbasis oder übe nur mit dem Aufsatz. Wie du den ISG-Ischias-Retter genau an dein Übungslevel anpasst und ihn anwendest, erfährst du in den Anwendungsvideos in der Liebscher & Bracht App. Entscheidend ist, dass du den ISG-Ischias-Retter unter dein Gesäß platzierst und du für jede Gesäßhälfte übst.

Worauf muss ich bei der Anwendung achten (z. B. maximale Gewichtsgrenze)?

Achte bitte darauf, dass der ISG-Ischias-Retter beim Üben stets im Bereich des Gesäßes unterliegt – nicht am Knochen. Bei einer diagnostizierten Spondylolisthese (Gleitwirbel) beachte bitte zusätzlich Folgendes: Vermeide das Üben im Hohlkreuz und damit die Überstreckung der Hüfte in Rücklage oder -beuge. Es gibt keine bekannte Gewichtsgrenze für die Belastung des ISG-Ischias-Retters.

Wie oft und wie lange sollte ich den ISG-Ischias-Retter einsetzen?

Grundsätzlich kannst du mit deinem Hilfsmittel so oft und lange üben wie du möchtest. Eine Orientierung zur Schmerzlinderung und/oder -vorbeugung könnte aber folgender Rat sein: Übe 1x täglich für etwa 10 Minuten. Integriere dafür die Übungen in deinen Alltag. Du kannst beim Essen, Arbeiten oder Fernsehen überall auf dem ISG-Ischias-Retter Platz nehmen – ob Couch, Drehstuhl oder Bett.

So ist der ISG-Ischias-Retter aufgebaut



Die 5 Teile des ISG-Ischias-Retters kombinierst du ganz nach deinen Bedürfnissen. Das bedeutet, du bestimmst die Intensität deiner Trainingseinheit nach Wunsch immer wieder neu. Dafür steckst du Aufsätze, Erhöhung sowie Rundbasis wie folgt zusammen:

1. Wähle zwischen 3 Aufsätzen: Spitze, Rundspitze oder Flachspitze. Nimm den Aufsatz, der einen angenehm intensiven Dehnungs- und Massageeffekt bewirkt, wenn du dich draufsetzt.
2. Das Mittelteil ist die Erhöhung. Auf diese steckst du einen der Aufsätze drauf. Sie dient dir als Stabilisierung während des statischen Übens. Außerdem hast du mit ihr die Möglichkeit, die Dehnung in den Hüftbeugern zu intensivieren, sobald du dich mit deinem Oberkörper ganz nach hinten lehnst bzw. in eine Rückbeuge gehst.
3. Mit der Rundbasis steigerst du deine Übungen, indem du wippende oder kreisende Bewegungen ausführst. Dies verstärkt die massierende Wirkung auf die Gesäßmuskulatur.



Üben mit dem ISG-Ischias-Retter

Egal ob Übungsanfänger, Fortgeschrittener oder Experte, zur Schmerzlinderung oder Vorbeugung – mit dem ISG-Ischias-Retter dehnt und massierst du deine Muskeln gleichzeitig. Ganz wichtig dafür: Du solltest bei deinen Übungen eine bestimmte Schmerzintensität auslösen. Aber wie sehr darf es wehtun? Oder anders gefragt: **Welcher Schmerz ist der richtige?**

Stelle dir dazu Folgendes vor: Du liegst entspannt in der warmen Sonne am Strand. Nun beginnt etwas zu schmerzen. Dieser Schmerz ist zunächst harmlos, du kannst entspannt liegenbleiben. Du kannst es geschehen lassen und musst nichts gegen den Schmerz unternehmen. Dann tut es mehr weh, aber auch das ist noch gut auszuhalten. Schließlich steigert sich der Schmerz weiter. Jetzt bist du zwar hellwach und aufmerksam, kannst ihn aber immer noch ertragen, ohne dich körperlich oder geistig dagegen zu wehren – etwa durch das Ballen der Fäuste, ein Krampfen der Füße oder ein Innehalten beim Atmen. Du musst auch nicht von deiner Sonnenliege aufstehen, sondern fühlst dich noch wohl. Wenn der Schmerz sich dann aber noch weiter steigert, kommt ein Punkt, an dem du aber doch aufstehen musst. Das ist dann die Schmerzintensität, ab der der Schmerz eben nicht mehr entspannt zu ertragen ist. Er ist nun beim besten Willen kein **Wohlfühlschmerz** mehr.

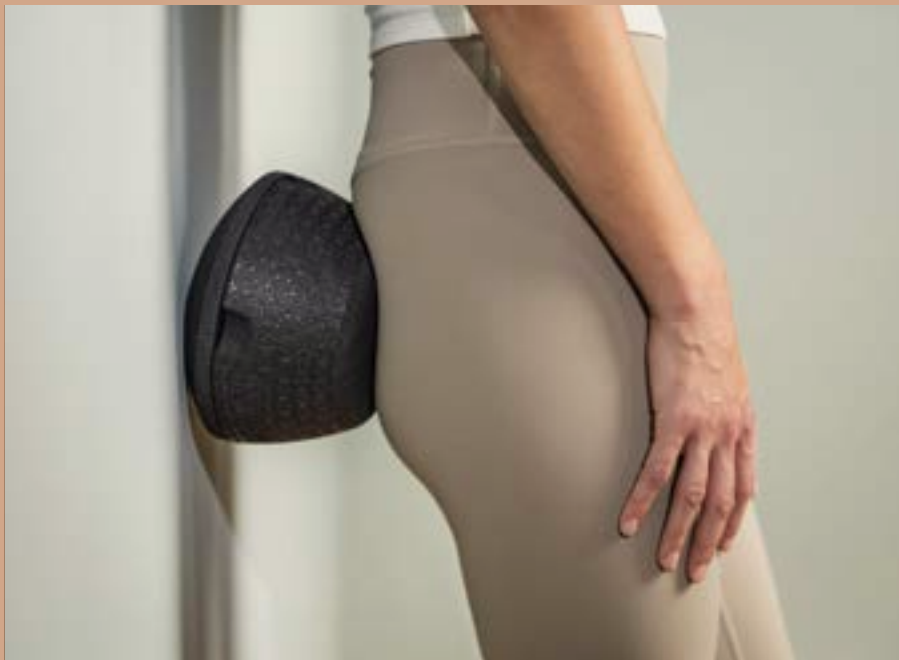
Übertrage dieses Schmerzerleben nun auf die Schmerzen, die entstehen, wenn du die Dehnung mit deinem ISG-Ischias-Retter immer mehr steigert. Halte dir also bitte stets vor Augen: Du musst dich noch wohlfühlen, gleichzeitig aber ganz bewusst einen Schmerz auslösen. Dieser Schmerz ist etwas Positives. Er zeigt, dass du genau an der richtigen Stelle übst und er trägt dazu bei, dass du dich schon bald besser fühlen kannst.



Üben im Stehen – für Einsteiger

Das Üben an der Wand ist perfekt für Einsteiger. Nutze hierfür den **Aufsatz deiner Wahl und ggf. die Erhöhung**. Die **Rundbasis** kannst du dir für das nächste Übungslevel im Stehen bereitlegen. Halte den ISG-Ischias-Retter an die Wand und lehne dich mit einer Gesäßhälfte an den Aufsatz.

Achte darauf, dass der Retter beim Üben stets an deinem Gesäß sitzt – nicht am Kreuzbeinknochen.



Massage – statisch üben (ohne Rundbasis)

- Suche empfindliche Stellen an deinem Gesäß, indem du dich ein wenig hin und her bewegst.
- Hast du eine Stelle gefunden, bleibe genau dort und übe langsam Druck gegen den Aufsatz aus.
- Dosiere den Druck, sodass der ausgelöste Schmerz intensiv ist, du aber noch gut ein- und ausatmen kannst.
- Lässt der Schmerz nach, ist die nächste empfindliche Stelle dran.
- Für deine andere Gesäßhälfte gehe genauso vor.
- legst du gestreckt in Schulterhöhe auf dem Boden ab. Je höher du sie in Richtung Kopf ausstreckst, desto intensiver wird die Dehnung.

Massageeffekt verstärken – dynamisch üben (mit Rundbasis)

Wenn du mit der Übung an der Wand vertraut und du geübt bist, kannst du die Massage mit Hilfe der Rundbasis intensiver gestalten:

- Nimm die Rundbasis und stecke sie entweder direkt mit dem Aufsatz zusammen oder unter die Erhöhung.
- Halte den ISG-Ischias-Retter gegen die Wand und lehne dich mit deinem Gesäß dagegen.
- Der Clou liegt darin, dass du jetzt wippende und kreisende Bewegungen mit deiner Hüfte machen kannst, um dein Gesäß zu massieren.
- Die andere Gesäßseite wartet schon auf dich.

Üben im Sitzen – für Anfänger & Fortgeschrittene

Suche dir für die Übungsvariante im Sitzen wieder den **Aufsatz deiner Wahl**, ggf. auch die **Erhöhung und Rundbasis** heraus. Stelle den ISG-Ischias-Retter nun auf einen Stuhl oder den Boden und setze dich mit einer Gesäßhälfte darauf.

Achte darauf, dass der Retter beim Üben stets unter deinem Gesäß liegt – nicht am Kreuzbeinknochen.



Massage – statisch üben (ohne Rundbasis)

- Gib etwas Gewicht auf deinen Retter und suche empfindliche Stellen an deinem Gesäß, indem du dich ein wenig hin und her bewegst.
- Hast du eine empfindliche Stelle gefunden, bleibst du dort und gibst langsam mehr Gewicht drauf.
- Dosiere den Druck, sodass der ausgelöste Schmerz intensiv ist, du aber noch gut ein- und ausatmen kannst.
- Lässt der Schmerz nach, gehe zur nächsten empfindlichen Stelle über.
- Vergiss nicht: Deine andere Gesäßhälfte möchte danach auch massiert werden.

Massageeffekt verstärken – dynamisch üben (mit Rundbasis)

Für die Fortgeschrittenen bietet es sich an, die Massage mit der Rundbasis zu steigern:

- Nimm die Rundbasis und stecke sie entweder direkt mit dem Aufsatz zusammen oder unter die Erhöhung.
- Platziere den ISG-Ischias-Retter samt Rundbasis auf der Sitzfläche.
- Mache wippende und kreisende Bewegungen mit deiner Hüfte, um dein Gesäß zu massieren.
- Klasse, auf zur anderen Gesäßseite!

Üben im Liegen – für Fortgeschrittene & Experten

Du bist gut trainiert, konntest dein Trainingslevel mit den ersten Übungsvarianten erhöhen und willst dich jetzt zum Experten steigern? Dann übe am besten im Liegen weiter. So kannst du mit dem ISG-Ischias-Retter auch das Maximum an Dehnung für deine Hüftbeuger rausholen. Halte dafür deinen bevorzugten **Aufsatz**, ggf. die **Erhöhung** sowie die **Rundbasis** bereit.

Je höher der ISG-Ischias-Retter und je mehr Gewicht du auf diesen gibst, desto herausfordernder, aber auch intensiver ist diese Übung!



Dehnung

- Komme auf deine Übungsmatte, begib dich in Rückenlage, hebe deine Hüfte an und platziere den ISG-Ischias-Retter unter einer Gesäßhälfte.

Achte darauf, dass der Retter beim Üben stets unter deinem Gesäß liegt – nicht am Kreuzbeinknochen.

- Lasse beide Beine aufgestellt oder strecke sie langsam nach vorne aus, um die Dehnung zu spüren.
- Den Dehnungszug nimmst du in den Leisten wahr, über deinen Hüften, in den Beinen und im Unterbauch. Sorge dafür, dass du noch ruhig ein- und ausatmen kannst. Ist das nicht der Fall, stelle deine Beine wieder ein Stückchen auf.
- Möchtest du hingegen die Dehnung intensivieren, nutze die Erhöhung und ggf. die Rundbasis.
- Jetzt ist die zweite Gesäßhälfte dran.

Alternative: Setze dich zunächst auf das Hilfsmittel und lehne dich langsam und von deinen (Unter-)Armen geführt nach hinten auf den Boden ab. Oder stemme dich, wenn du in Rückenlage bist, mit deinen (Unter-)Armen hoch. So kannst du die Hüftbeuger-Dehnung besonders kontrolliert ausführen.

Massage

- Bleibe in Rückenlage bzw. in der Rückbeuge.
- Mit den aufgestellten Füßen bestimmst du, wie viel Gewicht du auf den Aufsatz gibst und damit die Intensität der Massage.
- **Übe statisch (ohne Rundbasis):** Suche empfindliche Stellen am Gesäß, lasse dich auf diese sinken und gehe, wenn der Schmerz nachlässt, zur nächsten Stelle.
- **Übe dynamisch (mit Rundbasis):** Führe am Gesäß kreisende und wippende Bewegungen mit deinem Becken aus.
- Achte auf deine Atmung und korrigiere ggf. das Gewicht, das du auf den Retter gibst, indem du deine Füße mehr oder weniger aufstellst.

Weitere Tipps zum ISG-Ischias-Retter

Anwendungsvideos inklusive: So wendest du den ISG-Ischias-Retter richtig an

Wir begleiten dich auch nach deinem Kauf Schritt für Schritt. Denn es ist besonders wichtig, dass du deinen ISG-Ischias-Retter richtig anwendest, um deine muskulär-faszial bedingten Schmerzen lindern oder ihnen vorbeugen zu können. Zu deinem neuen Hilfsmittel erhältst du die passenden Anwendungsvideos mit ausführlichen Erklärungen und Übungen bei deinen Schmerzen in unserer Liebscher & Bracht App!

Roland zeigt dir in exklusiven Videos

- wie du den ISG-Ischias-Retter bei Beschwerden rund um die Hüfte, am ISG und Gesäß richtig anwendest,
- die Kombination der Einzelteile, um je nach Trainingslevel üben zu können und wie du dafür die Dehnungsintensität und den Massageeffekt individuell auf deine Bedürfnisse einstellst,
- wie du den ISG-Ischias-Retter jederzeit ganz bequem im Alltag einsetzt.

Du findest die Übungen ganz einfach unter:

lie-br.com/anwendungsvideos



Liebscher & Bracht Schmerzfrei GmbH
Kaiser-Friedrich-Promenade 111
61348 Bad Homburg
Deutschland

+49 6172 139 59 89
service@liebscher-bracht.com

facebook.com/Schmerzspezialisten
youtube.com/LiebscherBrachtDieSchmerzspezialisten
instagram.com/liebscher.bracht
tiktok.com/@liebscher.bracht
pinterest.de/liebscherbracht/

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN