

## Dehnung Schulterblattheber (m. levator scapulae)



1



2



3



4

**Ausgangsstellung:** Sitz (alternativ im Stehen)

**Ausführung:**

- ① Schulter tief (evtl. mit Hand an Stuhlbein festhalten) und Kopf seitlich zur Gegenseite neigen (Ohr Richtung Schulter).
- ② Position 1 halten und Kopf gleichzeitig zur gegenüberliegenden Schulter drehen.
- ③ Position 1 & 2 halten, Kopf zusätzlich leicht nach vorne führen (Nase Richtung Achselhöhle).
- ④ Steigerung: Gleichseitiger Arm als Gewicht auf Kopf legen.

**Bitte beachten:** Nicht am Kopf ziehen, aufrechter Sitz. Übung langsam ausführen.

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)