

## Dehnung Kopfwendemuskel (m. sternocleidomastoideus)



**Ausgangsstellung:** Sitz

**Ausführung:**

- ① Schulter Richtung Boden spannen und den Kopf zur Gegenseite neigen (Ohr Richtung Schulter).
- ② Position ① halten und das Kinn zur zu dehnenden Seite drehen.
- ③ Position ② halten und den Kopf in den Nacken legen («Sternengucker»): Dehnposition halten.

**Variante:** Im Liegen, um die Nackenmuskulatur auszuschalten (ohne Kissen).

**Bitte beachten:** Nicht den Körper nach hinten neigen, nur den Kopf. 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)