

Dehnung Treppenmuskeln (mm. scaleni)



Ausgangsstellung: Sitz (auch im Stand möglich)

Ausführung:

- ① Den Kopf zur Gegenseite neigen (Ohr in Richtung Schulter).
- ② Die Schulter der zu dehnenden Seite hochziehen und halten und gleichzeitig den Kopf etwas weiter seitlich zur Gegenseite neigen.
- ③ Verstärkung der Dehnung: Gegenseitige Hand seitlich auf den Kopf legen und den Arm schwer machen.

Bitte beachten: Der Oberkörper bleibt immer aufrecht, nicht zur Seite neigen. Den Kopf nicht zur Seite drehen. Bei ③: nicht am Kopf ziehen – nur das Gewicht des Armes wirken lassen.

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