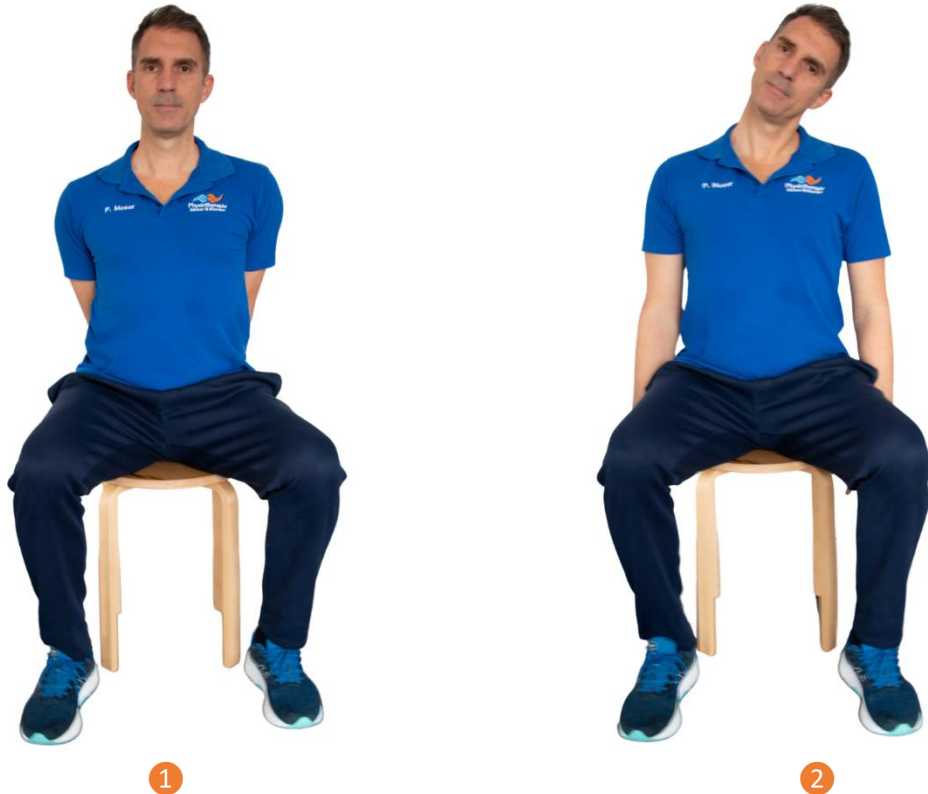


Dehnung Trapezmuskel (m. trapezius)



Ausgangstellung: Sitz oder Stand

Ausführung:

- ① Schulter Richtung Boden spannen. Dazu ev. das Handgelenk des Armes der zu dehnenden Seite mit der anderen Hand (hinter dem Rücken) umfassen und gegen den Boden ziehen.
- ② Position 1 halten und den Kopf seitlich zur Gegenseite neigen (nicht rotieren): «Ohr Richtung Schulter».

Steigerung: Gegenseitiger Arm bzw. Hand als Gewicht auf den Kopf legen, um die Dehnung zu verstärken. Achtung: Nicht am Kopf ziehen.

Bitte beachten: Aufrechte Haltung sowohl im Sitz als auch im Stand.

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