

Dehnung Biceps



Ausgangsstellung:

① Im Stand: An einem Geländer etc. Den zu dehnenden Arm etwas nach hinten führen und das Geländer fassen. Aufrechte Körperhaltung.

Ausführung:

② Phase 1: In eine Schrittstellung übergehen, wobei das geländernahe Bein vorne platziert wird. Die Hand des zu dehnenden Arms hält weiterhin das Geländer fest und befindet sich nun leicht hinter dem Oberkörper. Der Arm ist gestreckt. Den Bauchnabel etwas einziehen (Bauchspannung) und den Beckenboden anspannen.

③ Phase 2: Den Oberkörper und den Kopf langsam von der Wand wegdrehen, bis es zu einer Spannung im Bereich des vorderen Oberarms kommt.

Bitte beachten: Die Wirbelsäule bleibt während der ganzen Übung in einer aufrechten Position (nicht ins hohle Kreuz fallen). Bauch- und Beckenbodenspannung während ganzer Übung aufrechterhalten. Die Schultern bleiben entspannt (nicht hochziehen).

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