

## Dehnung Triceps



### Ausgangsstellung:

① Im Stand oder im Sitz: Die Hand des zu dehnenden Armes in den Nacken zwischen die Schulterblätter legen. Die Handfläche zeigt gegen den Rücken. Die Hand so weit wie möglich in Richtung Gesäss schieben.

### Ausführung:

② Die gegenseitige Hand greift den gebeugten Ellenbogen und zieht diesen hinter den Kopf., soweit bis eine Spannung im Oberarm zu spüren ist.

**Seitliche Ansicht:** ③ & ④

**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](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)