

## Kräftigung Trapezius (Monkey Shrugs)



1



2

### Ausgangsstellung:

① Stand mit leicht angewinkelten Knien. In den Händen ein kleines Gewicht (Hantel, Flasche, etc.). Mit den Armen ein «O» formen: die Gewichte werden mit angewinkelten Handgelenken auf Hüfthöhe positioniert. Die Schultern sind entspannt (nicht hochziehen). Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung.

### Ausführung:

② Die Schultern zu den Ohren bewegen: die Position der Handgelenke und der Ellenbogen bleibt dabei unverändert.

**Bitte beachten:** Den Kopf nicht nach vorne bewegen. In den Ellenbogen und Handgelenken findet keine Bewegung statt. Bauchnabel einziehen (Bauchspannung). Nicht ins hohle Kreuz fallen.

**Varianten:** Alternativ kann die Übung auch mit einem elastischen Band durchgeführt werden (auf das Band stehen). | Die Übungen können auch einseitig durchgeführt werden.

**Steigerung:** Gewicht erhöhen. | Stärkeres elastisches Band verwenden.

**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)