

## Kräftigung Trapezius mit elastischem Band



### Ausgangsstellung:

① Elastisches Band unter einem Fuss einklemmen. Nach vorne Beugen und das Band fassen. Anschliessend in eine aufrechte Position ② kommen. Das Band steht unter Spannung.

### Ausführung:

③ Die Schulter mit gestrecktem Arm nach oben führen. Dabei bleibt der Arm möglichst nahe am Körper. Gleichzeitig den Kopf seitlich zur hochgezogenen Schulter neigen.

④ Anschliessend die Bewegung umkehren: Die Schulter wieder nach unten sinken lassen und entspannen. Gleichzeitig den Kopf seitlich zur Gegenseite neigen.

**Bitte beachten:** Den Kopf nicht drehen. Der Oberkörper bleibt in aufrechter Position – nicht zur Seite neigen. Bauchnabel einziehen (Bauchspannung) und nicht ins hohle Kreuz fallen. Den Arm nicht seitlich abspreizen.

**Steigerung:** Je näher am Fuss das Band gegriffen wird, umso stärker wird der Widerstand. | 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)