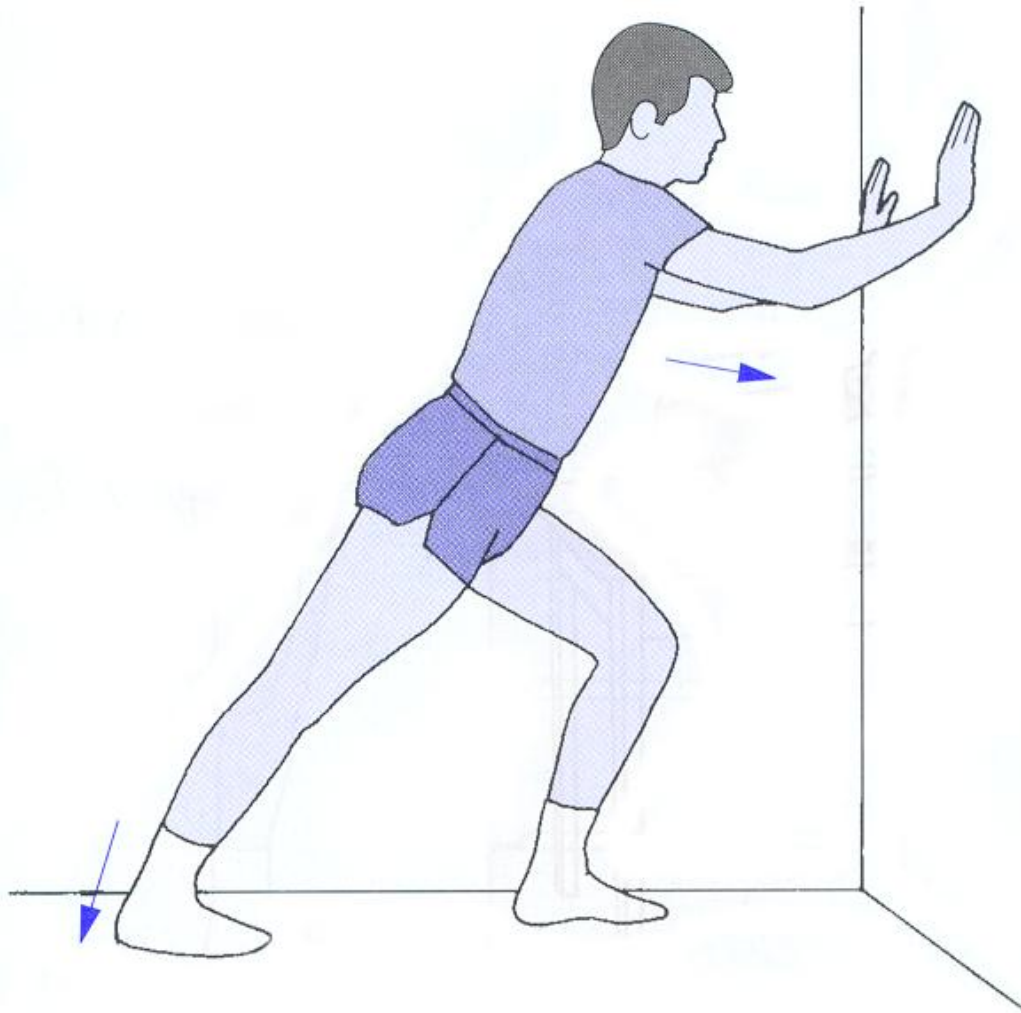




## ***Dehnung für den Trizeps surae***



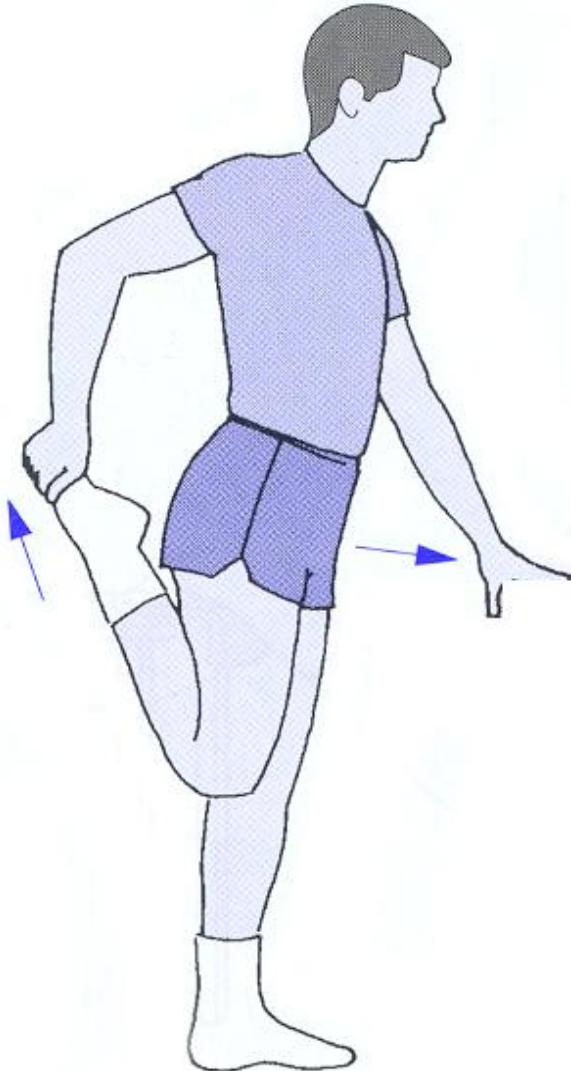
---

### *Ausführung*

- ↙ Ferse auf den Boden drücken
- ↘ Körper gleichmäßig nach vorne neigen.



## Dehnung für den M.quadrizeps



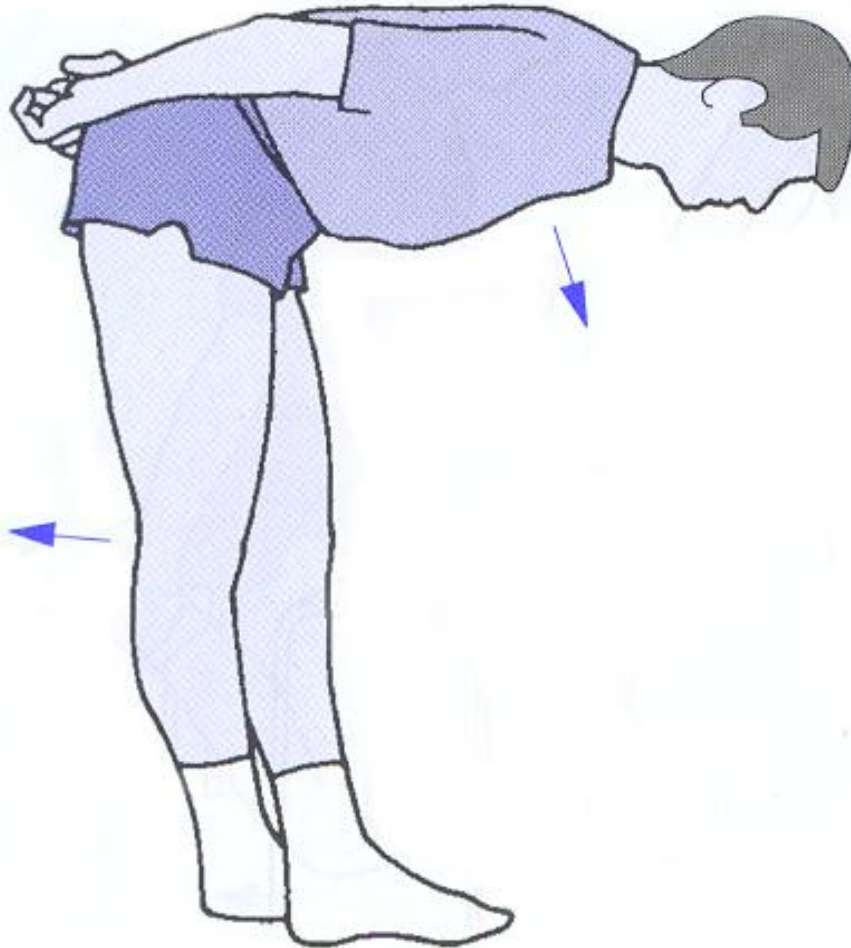
---

### Ausführung

- ▶ Fuß an das Gesäß heranziehen.
- ▶ Becken vorschieben.



## Dehnung für die Ischiocrurale Gruppe



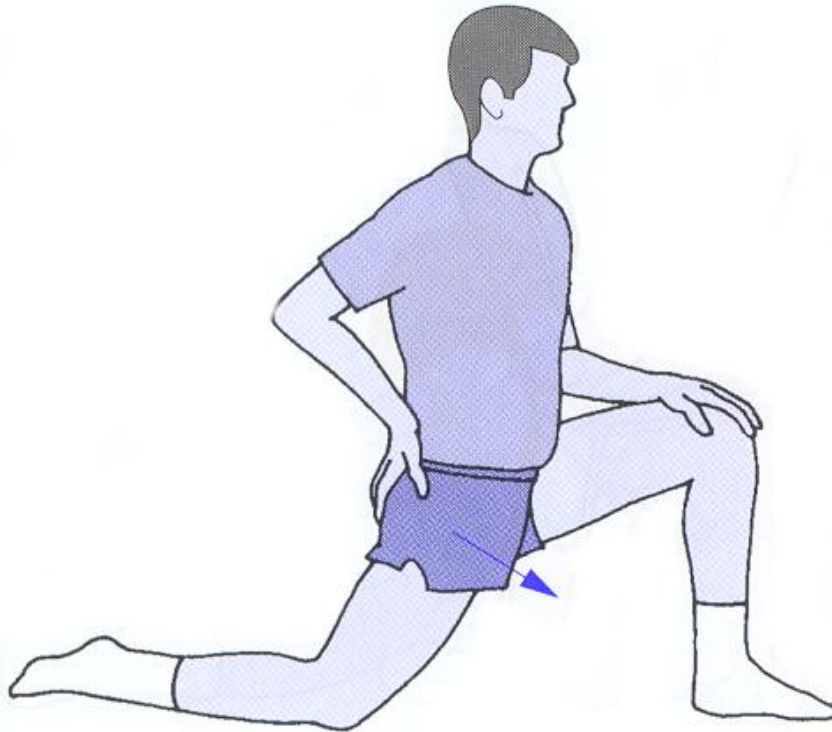
---

### Ausführung

- ← Knie strecken.
- ↘ Oberkörper nach vorne neigen.



## Dehnung für den M.iliopsoas



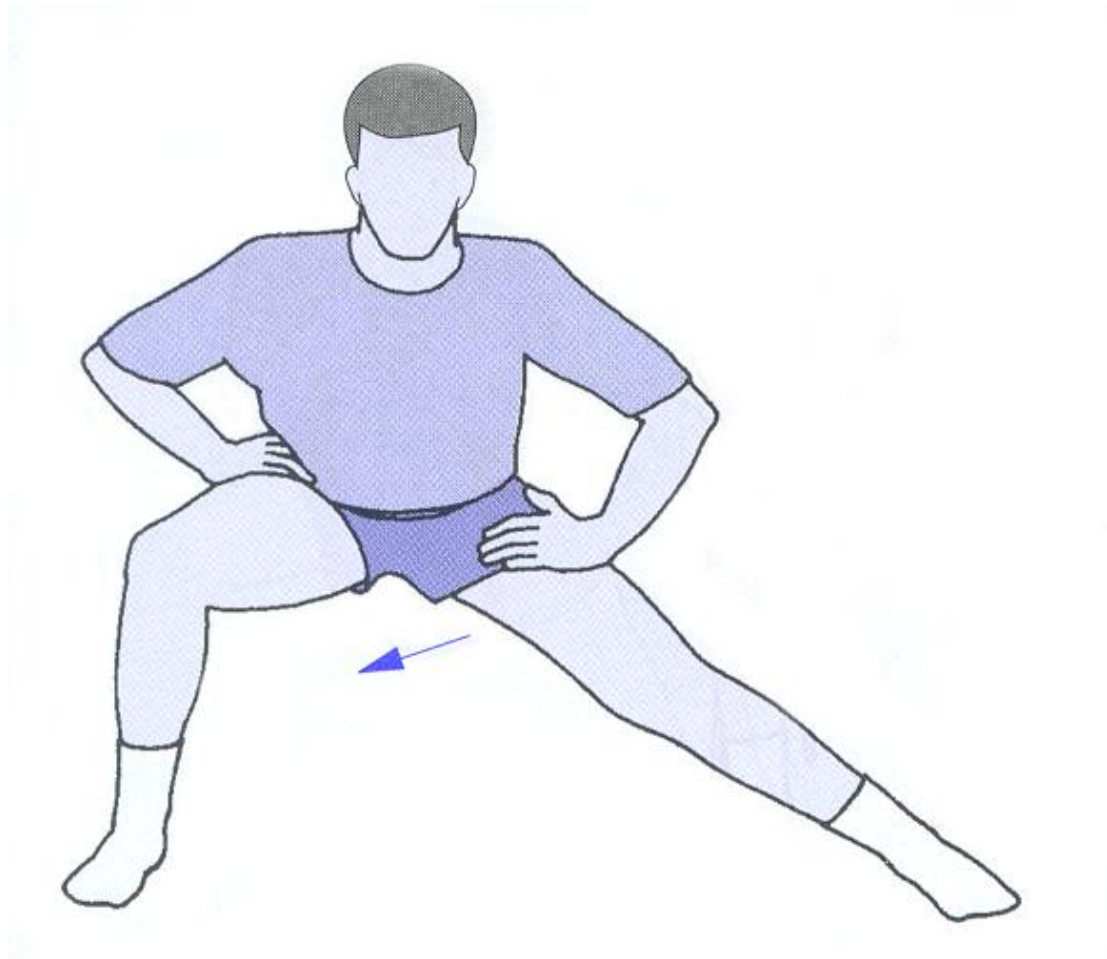
---

### Ausführung

- Hand schiebt das Becken nach vorne abwärts.  
Hüfte nach vorne abwärts drücken.



## Dehnung für die Adductoren



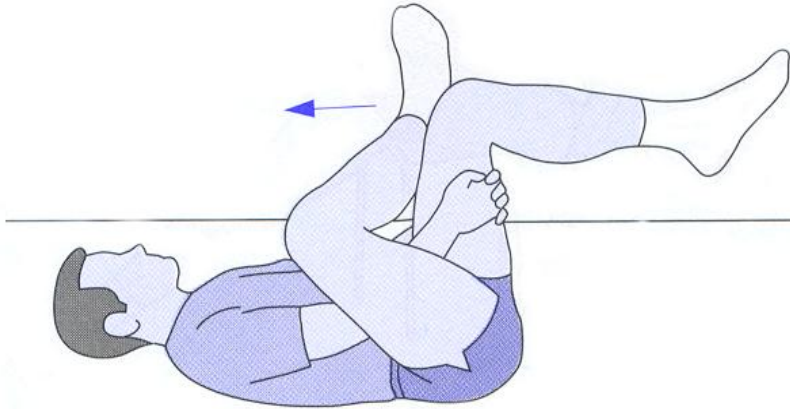
---

### Ausführung

▲ Becken schräg nach unten schieben.



## Dehnung für die Glutaeal Muskulatur

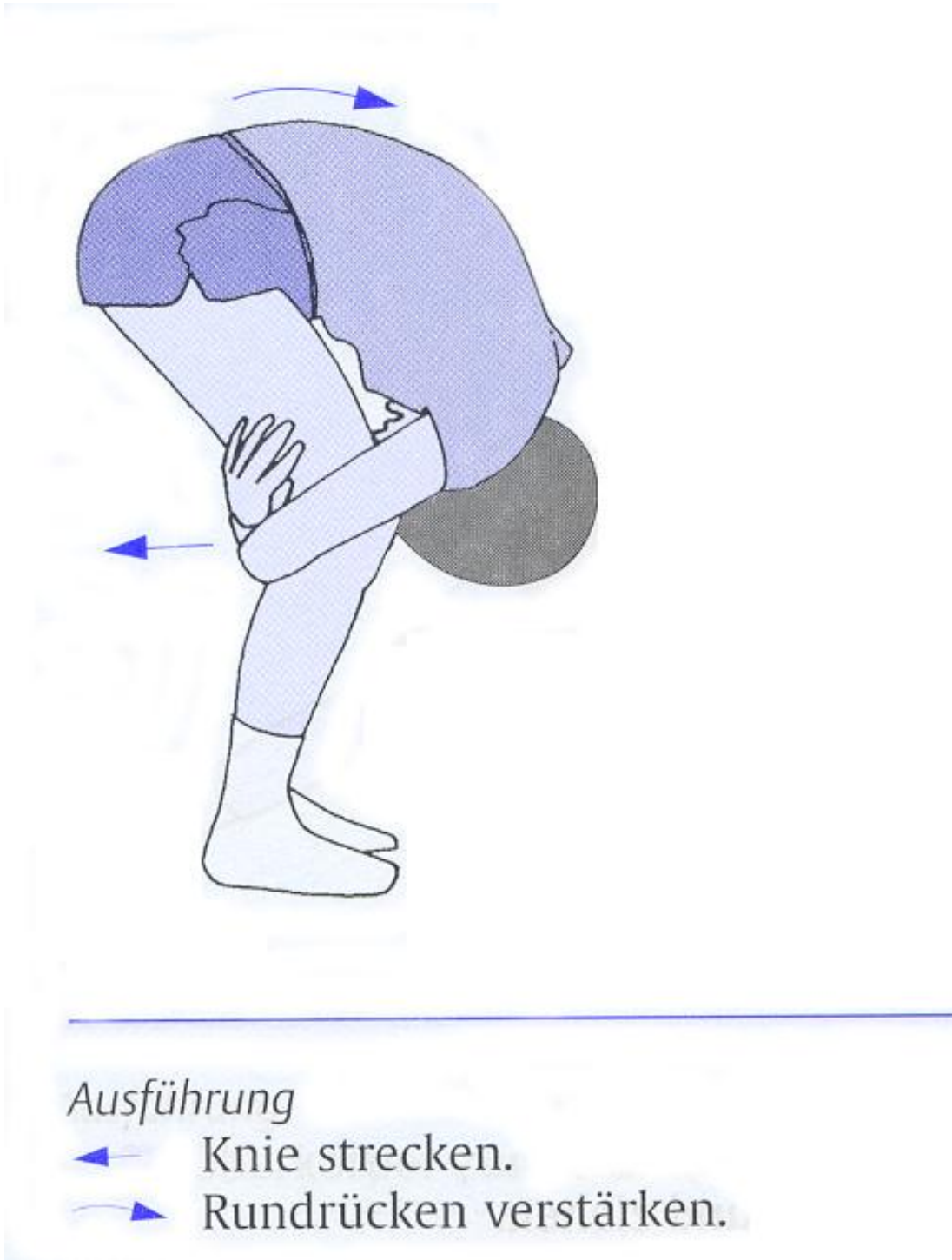


### Ausführung

- ← Durch Zug am gegenseitigen Oberschenkel die Außendrehung der Hüfte verstärken.



## Dehnung für den *M.erector spinae*





## **Dehnung für die seitliche Rumpfmuskulatur**



---

### **Ausführung**

- ▶ Becken schräg nach unten schieben.