

### Dehnung der Bauchmuskulatur



Seitenansicht

### Dehnung der Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung : Seitenlage



Draufsicht

### Dehnung der armsenkenden Rumpfmuskulatur



Der zu dehnende Arm liegt auf einem Tisch oder auf dem Rücken des Partners. Der Daumen zeigt nach oben.

### Dehnung der Brustmuskulatur



Sind die Hände des Partners an den Ellenbogen, werden die Brust-Armmuskeln gedehnt.

Handtuchunterlagerung ca. 10 cm breit und 3 cm hoch unter die Wirbelsäule legen.

### Mobilisation der Brustwirbelsäule



1 Der Oberkörper wird über eine gepolsterte Tischkante überstreckt.

## Dehnungsausgangstellungen

### Wadenmuskulatur



- Das zu dehnende Bein steht hinten
- a.) Mit ca. 10 Grad Aussenrotation
  - b.) Mit ca. 10 Grad Innenrotation

### Vorderer Oberschenkel

In Seitenlage, das zu dehnende Bein ist oben.



Draufsicht

### Innenseite der Oberschenkel ( Adduktoren )

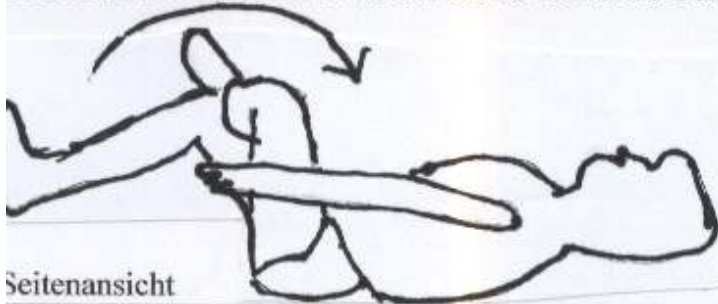
Für die Dehnung der Adduktoren das Becken nach rechts schieben und umgekehrt.



Seitenansicht

### Dehnung der hinteren Hüftmuskulatur

Über das nicht zu dehnende Bein das zu dehnende Bein zum Oberkörper ziehen.



Seitenansicht



Hüftbeugerdehnung

### Seitliche Rumpfmuskulatur

Den Oberkörper zur Seite neigen.

