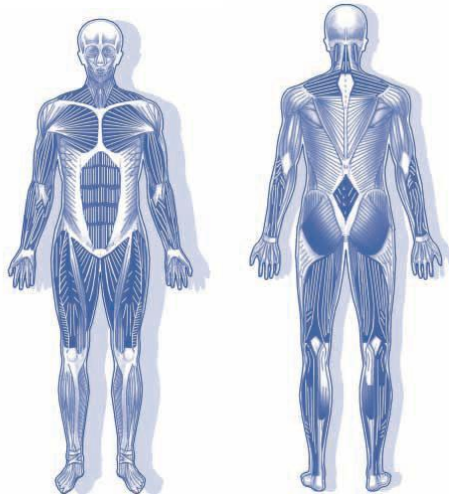


Entwickelt in Eurer Gruppe eine aktive
Und eine passive Dehnübung für die
Brustmuskulatur (M. pectoralis major und minor).



Tonische Muskulatur (ST-Fasern), die vorwiegend gedehnt werden soll, weil sie zur Verkürzung neigt

die Brustmuskulatur (M. pectoralis major und minor)
der absteigende Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius pars descendens)
die Schulterblattheber (M. levator scapulae)
die unteren Anteile des Rückenstreckers (M. erector spinae)
die Hüftbeuger (M. iliopsoas)
die Oberschenkelanzieher (M. adductor brevis, longus, magnus)
der gerade Oberschenkelmuskel (M. rectus femoris)
die ischiocrurale Gruppe (M. ischiocrurales)
Anteile der Unterarmbeugemuskulatur
Teile der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur
Schollen u. Zwillingswadenmuskel (M. soleus u. M. gastrocnemius)

Oberarmmuskeln
Unterarmmuskeln
Brustmuskulatur
Gerade Bauchmuskulatur
Hals-/Schultermuskeln
Rückenmuskeln
Wadenmuskeln
Gesäßmuskeln
Unterarmmuskeln
Rückwärtige Oberschenkelmuskulatur
Vordere Oberschenkelmuskulatur
Innenmuskeln des Oberschenkels