

Dehnübung-Muskel-Zuordnung



Foto: Horst Rudel

Oberschenkelrückseite
(*Mm. ischiocrurales*)



Foto: Horst Rudel

Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
(*M. quadrizeps femoris*)



Foto: Horst Rudel

**Gerade und schräge
Bauchmuskulatur**
(*M. rectus abdominis*
M. obliquus internus + externus)



Foto: Horst Rudel

Rückenstrecker
(*M. erector spinae*)



Foto: Horst Rudel

Großer Brustmuskel
(*M. pectoralis major*)