

# 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*)

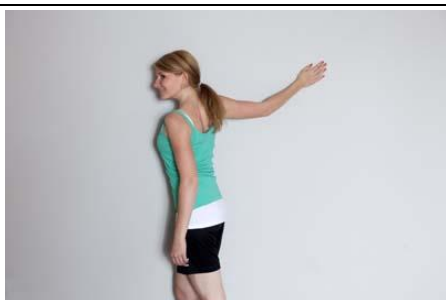


Foto: Horst Rudel

**Großer Brustmuskel**  
(*M. pectoralis major*)