

# Rückenfit Dehnung



**LWS + Gesäß**



**hinterer Oberschenkel**



**LWS + Becken + Gesäß**



**LWS + Gesäß**

1b



**Beine re/li kippen**



**Arme + Schultern + Flanke**

1a



**LWS + BWS „Päckchen“**



**Hüftbeuger**

2a



**hinterer Oberschenkel**

2b



**Dehnungsverstärkung**



**Brustkorb + Gesäß + Oberschenkel**



**kleine Gesäßmuskeln**

## **Dehnungshinweise**

- **Dehnposition langsam einnehmen**
- **mind. 20 sec. Halten**
- **Atmung gleichmäßig fließen lassen**
- **in der Ausatmung Dehnposition verstärken**
- **empfehlenswert nach sportlicher Betätigung**