

# Dehnen – Brustmuskulatur: Bogen in Bauchlage

Das Dehnen der Brustmuskulatur erfolgt, indem die Hände die Füße fassen und der Körper einen Bogen zeichnet.

Aus der Bauchlage mit den Händen die Füße fassen und den Oberkörper sowie die Knie anheben.

Die Füße stossen aktiv nach hinten in die Hände, damit sich der Rumpf dadurch noch weiter anhebt. In dieser Position bleiben (statische Dehnung).

**Bemerkung:** Die Hände halten die Füße von aussen, die Oberarme drehen nach aussen.



---

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**