

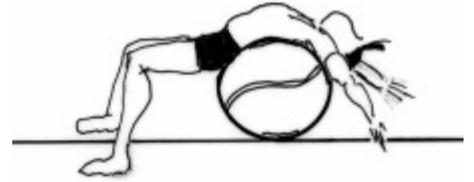
# Dehnen – Brustmuskulatur: Bogen in Rückenlage

Rückwärts über einen grossen Gymnastikball liegen und somit die Brustmuskulatur dehnen.

Rückwärts über einen grossen Ball und die Arme in einer V-Position nach hinten ausstrecken. In der Position bleiben (statische Dehnung).

## Bemerkungen

- Je höher das Becken auf der Unterlage liegt, desto intensiver ist die Dehnung. Als Erleichterung den Kopf stützen (Hände hinter dem Kopf verschränken).
- Anstelle des Gymnastikballes eine zusammengerollte Matte oder ein Partner in Päckliposition benutzen.



**Material:** Grosser Gymnastikball, zusammengerollte Matte

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**