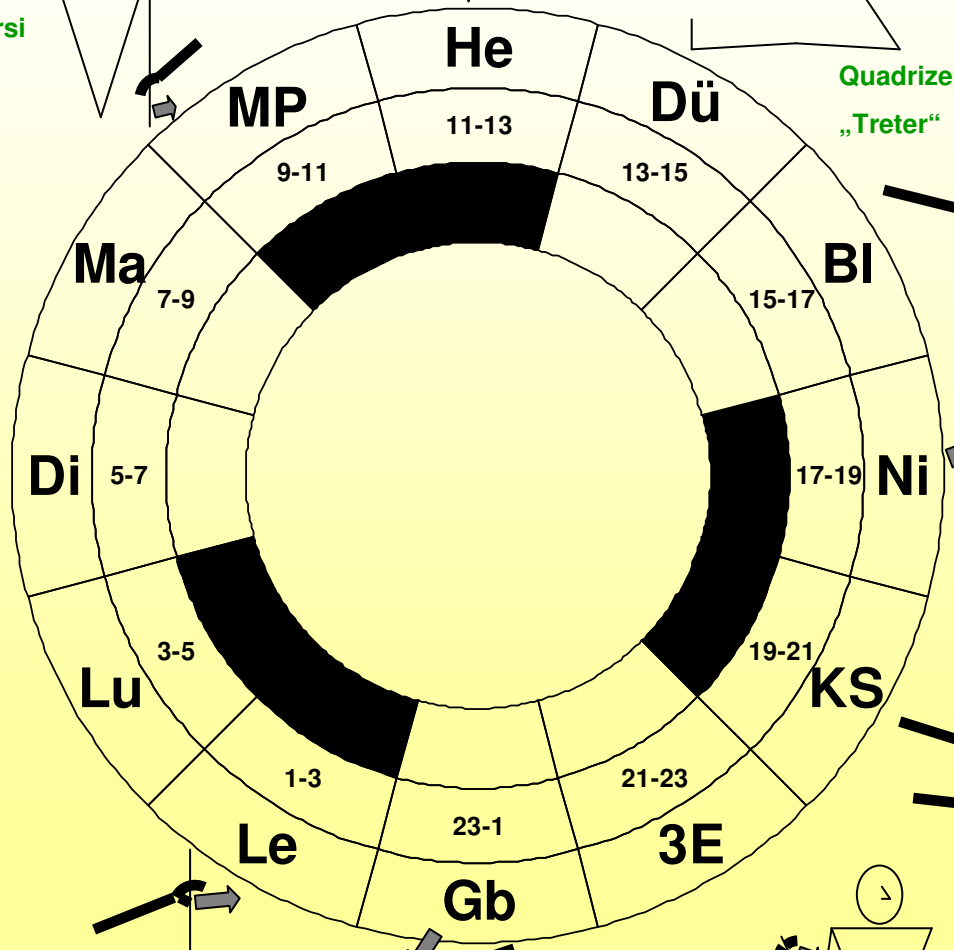
Übung 3 „Meridian“-Stretching

Quelle: G.D. Forster Skript Kinesiologie



Subscapularis
„Vogel flieg“

Quadrizeps
„Treter“

Peroneus
„Dreher“

Psoas
„Kicker innen“

Glutaeus medius
„Schere“

Teres minor
„Spiegel-Ich“

Deltoideus anterior „Bagger“

Pectoralis major sternalis
„Sterngreifer“

Serratus anterior
„Anhalter“

Teres major
„Maikäfer“

KG

Supraspinatus
„Feigenblatt“

Latissimus dorsi
„Pinguin“

Pectoralis major clavicularis
„Schwimmer“

Tensor fasciae latae
„Kicker außen“

LG

© Kerstin Lang 07