

## Engpassdehnungen für Schmerzregionen

### Brustwirbelsäule

- 1F - Rotationsübung
- 2A - Wirbelsäulenübung
- 2D - Brustdehnung 10°

### Lendenwirbelsäule

- 1F - Rotationsübung
- 2A - Wirbelsäulenübung
- 2D - Bauchübung
- 2E - Gesäßübung
- 2F - Vordere Oberschenkeldehnung

### Knie

- 2F - Vordere Oberschenkeldehnung
- 4A - Äußere Beindehnung
- 4C - Wadendehnung

### EngpassDehnungen Wie?

- langsam und bewusst hineingehen
- mit Dehnungsschmerz bis Stufe 8
- lang genug - bis 2 Minuten - in der Dehnung bleiben
- ganz langsam herausgehen

### ● Flow für BWS, LWS, Knie



