



Dehnung der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur

Ausgangsposition
Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung
Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite wird zum Boden gestreckt; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung
Der Dehnreiz in der seitlichen Hals-/Nackermuskulatur sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite

Dehnung der Nackermuskulatur

Ausgangsposition:
Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung
Die Hände hinter dem Kopf falten. Kinn nach hinten schieben (Doppelkinn machen). Langsam durch Druck der Hände den Kopf nach vorne unten ziehen; Dehnung ca. 20 Sek. halten

Anmerkung
Nur den Kopf und NICHT den Oberkörper einrollen, Dehnreiz in der Hals-/Nackermuskulatur sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen

Lockerung der Schulter-/Nackermuskulatur

Ausgangsposition
Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung
Beide Schultern rückwärts kreisen oder nach oben ziehen und fallen lassen

Anmerkung
Rückwärts Kreisen ist besser als vorwärts!

3 – 5 Wiederholungen

Dehnung der Brustmuskulatur

Ausgangsposition
Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt) oder im Sitzen (Oberkörper aufgerichtet)

Ausführung
Beide Arme nach hinten unten ziehen, die Schulterblätter nähern sich an, Hände/Daumen nach außen drehen; Dehnung ca. 20 Sek. halten

Anmerkung
Schultern nicht hochziehen, Hohlkreuz durch Anspannen der Bauchmuskeln vermeiden; Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen

Entlastung der Wirbelsäule

Ausgangsposition
Im Stand vor dem Arbeitstisch; Beine hüftbreit und parallel

Ausführung
Mit beiden Händen auf dem Arbeitstisch aufstützen und Oberkörper nach oben drücken, die Füße bleiben auf dem Boden; ca. 5 Sek. halten

2 – 3 Wiederholungen

Entlastung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition
Im Stand (Füße parallel, Knie leicht gebeugt)

Ausführung
Gesäß leicht nach hinten unten absenken, den Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne beugen, gestreckte Arme auf Knien abstützen und Gewicht des Oberkörpers auf die Arme verlagern; ca. 5 Sek. halten

Anmerkung
Knie nicht über 90° beugen

2 – 3 Wiederholungen

Dehnung der vorderen Beinmuskulatur

Ausgangsposition
Im Stand (enge Fußstellung, Knie leicht gebeugt)

Ausführung
Das Fußgelenk mit der Hand fassen und die Ferse zum Gesäß ziehen, dabei bleiben die Knie zusammen, Hüfte nach vorne schieben/strecken; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung
Nicht mit dem Knie zur Seite ausweichen oder ins Hohlkreuz gehen; falls die Arme »zu kurz« sind, Handtuch als Schlinge zu Hilfe nehmen. Der Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite

Dehnung der rückseitigen Beinmuskulatur

Ausgangsposition
In Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet), beide Hände hinter dem Rücken verschränken

Ausführung
Das hintere Bein anbeugen, das vordere Bein gestreckt auf die Ferse stellen und die Fußspitze hochziehen, der Oberkörper wird gerade nach vorne gebeugt; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung
Das Gewicht auf das hintere Bein verlagern, Rücken gerade halten und nur in der Hüfte beugen. Der Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite