



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

Dehnung der Brustmuskulatur

Ausgangsposition
Schrittstellung seitlich zur Wand oder im Türrahmen

Ausführung
Unterarm ca. in Schulterhöhe an Wand oder Türrahmen anlegen, vorderes Knie beugen und Hüfte nach vorne schieben; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung
Der Arm kann in unterschiedlichen Höhen angelegt werden (Stellung mit stärkstem Dehnungsgefühl suchen), in der Schrittstellung nicht ins Hohlkreuz fallen; Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition
In Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet)

Ausführung
Die Arme in Brusthöhe vor dem Körper halten, Oberkörper langsam so weit als möglich in Richtung des vorderen Beines verdrehen; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Schrittstellung und Seite wechseln

Anmerkung
Der Kopf dreht mit. Der Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite

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