



**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 Nackenmuskulatur**

**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**