



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 – 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

Dehnung der Rückenmuskulatur

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

Ausführung
Der Rücken wird, beginnend mit dem Kopf, Wirbel für Wirbel nach vorne zusammengerollt, so dass der Rücken rund wird, Stellung kurz halten und wieder langsam nach oben aufrollen

Anmerkung
Bei Schwindelgefühl die Übung nicht durchführen; Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

1 – 2 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

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

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 Wadenmuskulatur

Ausgangsposition
In Schrittstellung (beide Fußspitzen nach vorne ausgerichtet), eventuell die Hände auf Tisch, Oberschenkel oder an Wand abstützen

Ausführung
Das vordere Knie beugen und das Gewicht nach vorne verlagern, das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse auf dem Boden; Dehnung ca. 20 Sek. halten, anschließend Seite wechseln

Anmerkung
Falls der Dehnreiz nicht ausreicht: Schrittstellung vergrößern. Der Dehnreiz sollte noch »angenehm« sein

2 – 3 Wiederholungen je Seite