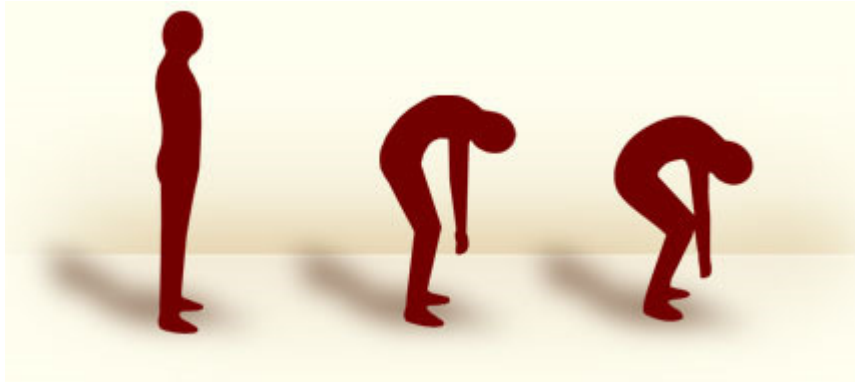


1 Dehnung des Rückens

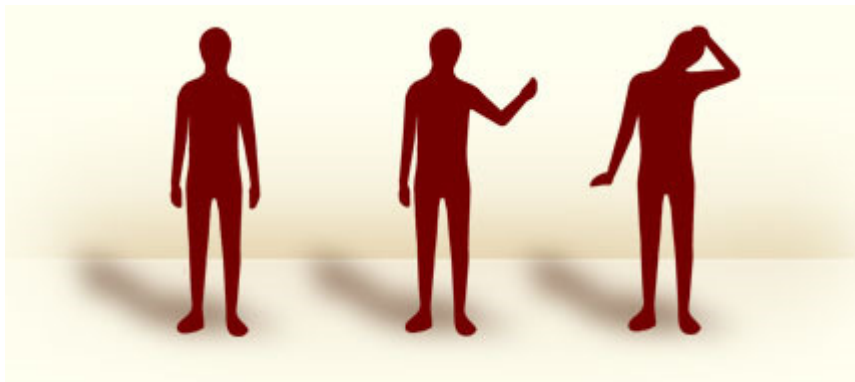
Stellen Sie sich aufrecht hin und beugen Sie sich dann langsam so weit wie möglich vor, wobei Sie einen Buckel machen. Gehen Sie dabei in die Knie und achten Sie darauf, dass das Kinn auf der Brust liegt. Arme und Oberkörper baumeln locker. Halten Sie die Position ca. 15 Sekunden. Richten Sie sich anschließend langsam und Wirbel für Wirbel wieder auf. Sie können die Übung auch im Sitzen durchführen.



2 Dehnung des Nackens

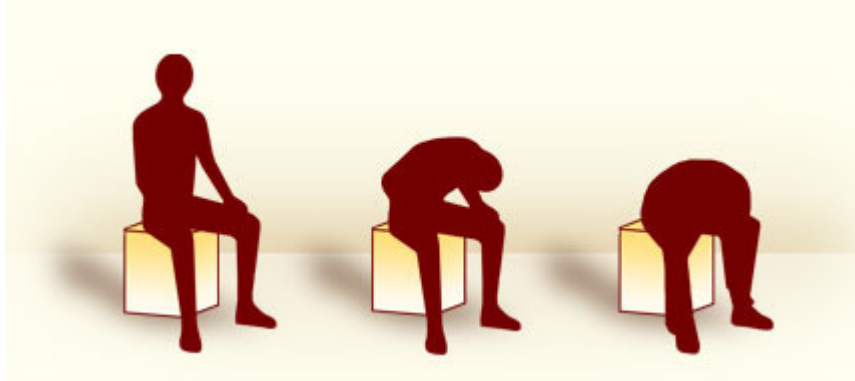
Stellen Sie sich aufrecht hin und greifen Sie mit der Hand über den Kopf oberhalb des gegenüberliegenden Ohres. Ziehen Sie den Kopf dann leicht zur Seite, bis Sie ein leichtes Ziehen der Halsmuskulatur spüren. Sie können die Spannung erhöhen, indem Sie den anderen Arm parallel zum Körper nach unten strecken.

Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden, wechseln Sie dann die Seite. Anschließend wiederholen Sie die komplette Übung.



3 Entspannung der unteren Wirbelsäule

Setzen Sie sich auf die Stuhlkante. Greifen Sie mit den Händen durch die gegrätschten Beinen und halten Sie Ihre Waden fest. Machen Sie nun mit dem Oberkörper einen Katzenbuckel. Halten Sie diese Stellung ca. 20 Sekunden. Lösen Sie die Hände, stützen Sie sich auf die Oberschenkel und richten Sie sich mit geradem Oberkörper wieder auf.



4 Stärkung des Rückens

Setzen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie die Arme schulterbreit hoch. Ziehen Sie nun Arme und Schulterblätter möglichst weit nach hinten. Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden.

