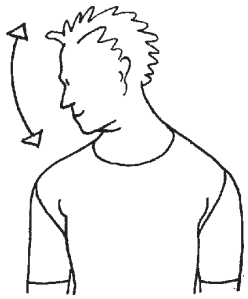
Stärken Sie den „Goldenen Faden!“

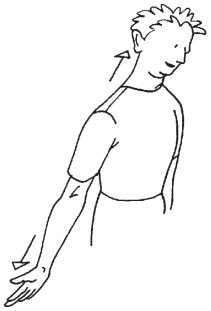
Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Spezielle Hals-Wirbelsäulen-Gymnastik

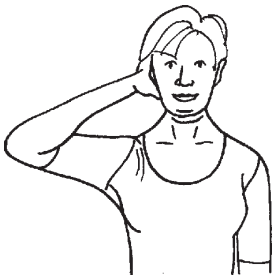
1. Strecken Sie Ihre Halswirbelsäule und pendeln Sie das Kinn langsam im Halbkreis von links nach rechts über Ihre Brust. (10x)



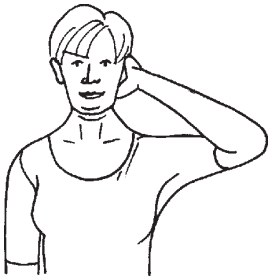
2. Drehen Sie Ihren Kopf zur Seite und bewegen Sie das Kinn in dieser Position langsam auf und ab. (10x je Seite)



3. Neigen Sie Ihren Kopf nach links und schieben Sie den rechten Arm nach unten. (2x je Seite ca. 10 sec)



4. Drücken Sie mit der rechten Hand gegen Ihre rechte Kopfseite. (2 x ca. 10 sec)



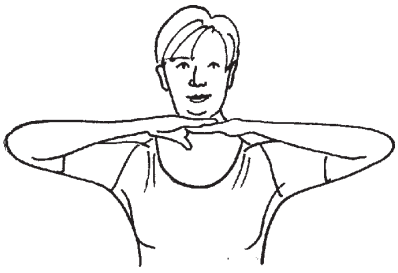
5. Drücken Sie mit der linken Hand gegen Ihre linke Kopfseite. (2 x ca. 10 sec)

6. Drücken Sie mit beiden Händen gegen Ihren Hinterkopf. (2 x ca. 10 sec)

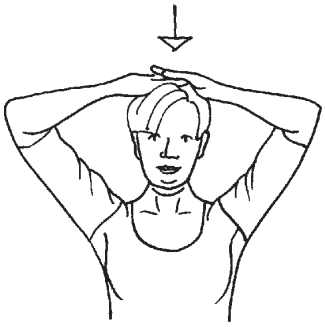
7. Drücken Sie mit beiden Händen gegen Ihre Stirn. (2 x ca. 10 sec)

8. Drücken Sie mit der rechten Hand gegen Ihre rechte Kinnspitze. (2 x ca. 10 sec)

9. Drücken Sie mit der linken Hand gegen Ihre linke Kinnspitze. (2 x ca. 10 sec)



10. Drücken Sie mit beiden Händen von unten gegen Ihr Kinn. (2 x ca. 10 sec)



11. Drücken Sie mit beiden Händen von oben auf Ihren Hinterkopf. (2 x ca. 10 sec)

Wichtige Hinweise:

- Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre korrekte Körperhaltung (Beckenkippung, Brustkorbhebung, Schultersenkung, Nackenstreckung).
- Beenden Sie die Übungen bei Schmerzen und Schwindelgefühlen.
- Atmen Sie bei Beginn der Spannungsübungen aus, danach normal weiteratmen.

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit“ unter dem Stichwort „Rückengesundheit“.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover