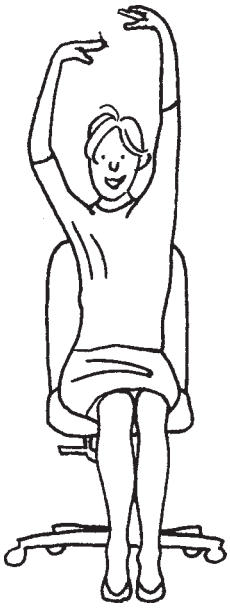
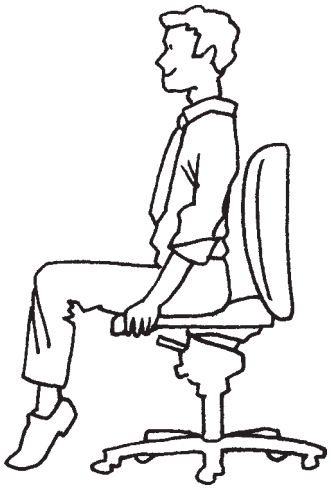
Nicht immer – aber immer öfter!

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Bürogymnastik

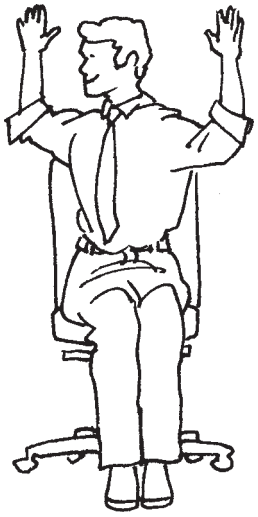


1. Strecken Sie Ihre Arme abwechselnd nach oben.

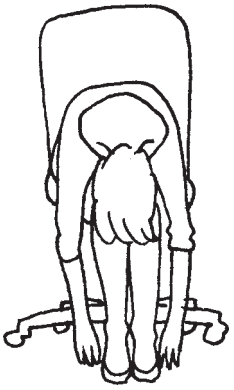


2. Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd auf die Fußspitzen und auf die Fersen.

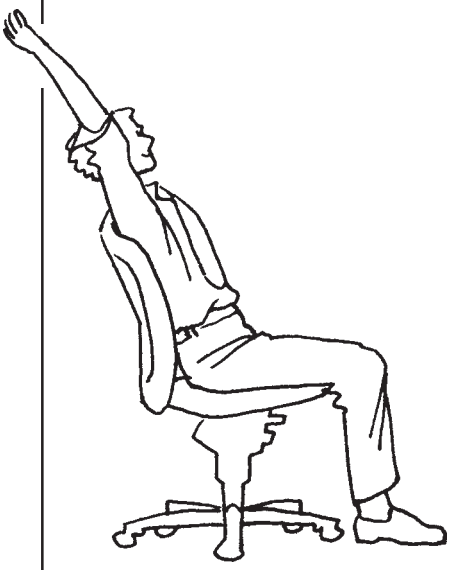
3. Strecken Sie einen Arm über Ihren Kopf zur Gegenseite.



4. Drehen Sie Ihren Oberkörper in der U-Halte von rechts nach links.



5. Bewegen Sie den Oberkörper nach vorn auf Ihre Oberschenkel.



6. Strecken Sie die Arme nach oben und lehnen Sie Ihren Oberkörper nach hinten.

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