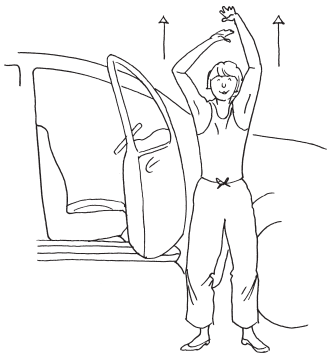
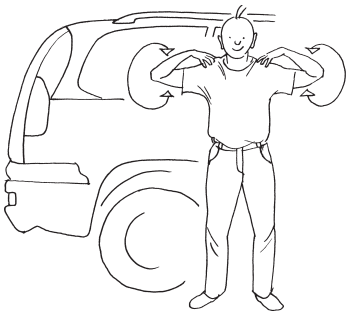
Tanken Sie frische Energie!

Spezielle Gymnastik für den Rastplatz

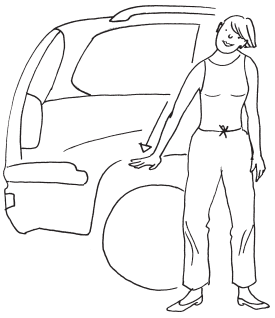
Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG



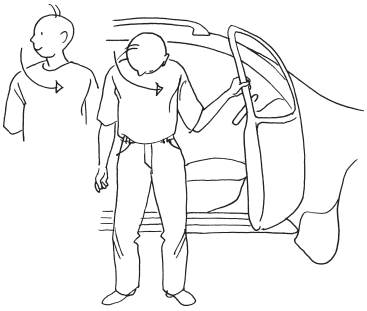
1. Rekeln



2. Schulterkreisen

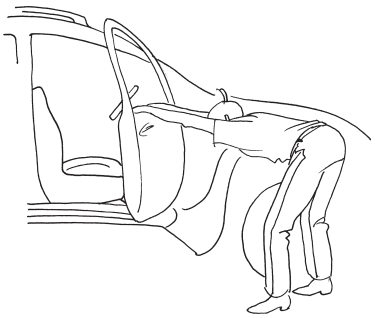


3. Nackenmuskeln dehnen



4. Kopfpendeln

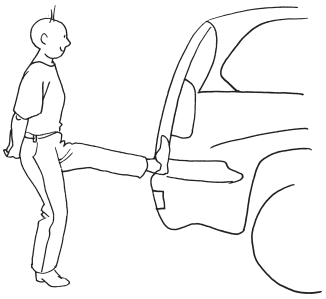
5. Schulterblätter zusammen ziehen



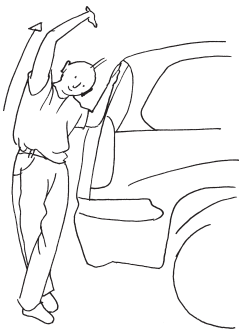
6. Brustmuskeln dehnen

7. Rückenmuskeln dehnen

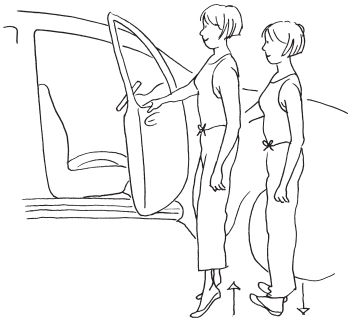
8. Oberschenkelmuskel (Vorderseite) dehnen



9. Oberschenkelmuskel (Rückseite) dehnen



10. Seitliche Rumpfmuskeln dehnen



11. Zehen- und Fersenstand

12. Wadenmuskel dehnen

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