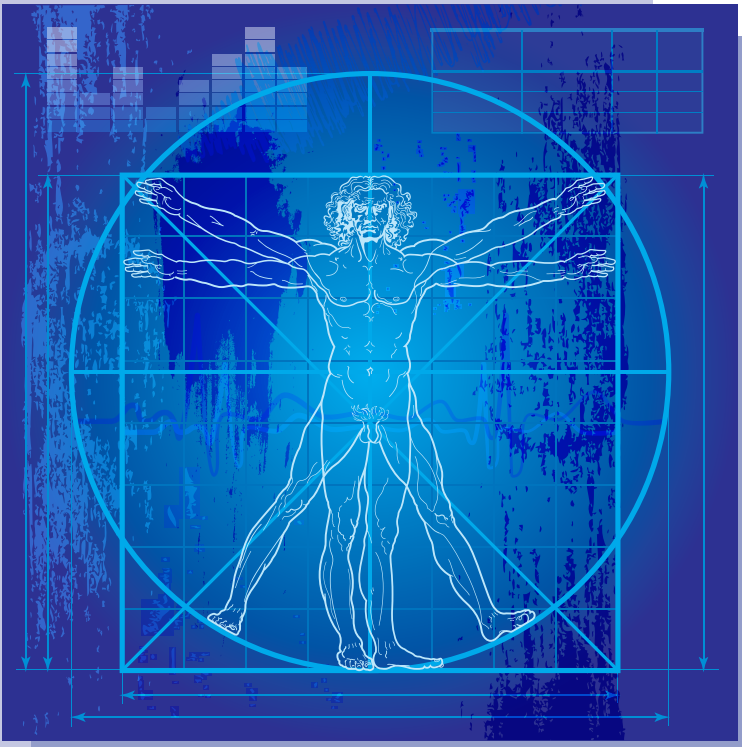
Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Bewegungsspiel mit dem Kopf



Innere Stärke und äußere Kraft – wenn Geist und Körper zusammenspielen

Rückenschule Hannover
Ulrich Kuhnt

Denk auch an Dich!
Deine „Mentale Fitness“ durch Bewegung!

BKK

Bewegungsspiel mit dem Kopf

Die Bewegungsfolge entspannt Ihre Nacken- und Schultermuskulatur. Der menschliche Kopf wiegt fünf Kilogramm. Ziel der Übungen ist, ihn bewusst in Balance zu halten.

Führen Sie bei allen Übungen während des Einatmens den Kopf wieder zurück zur Mitte.

Das Bewegungsprogramm können Sie im Sitzen oder Stehen ausführen. Abschließend sollten Sie eine Phase des Nachspürens integrieren. Sie können diese Folge einmal oder öfter ausführen.

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, Füße parallel, Schulterblätter sanft nach hinten unten ziehen, Wirbelsäule aufrichten; Scheitel strebt nach oben.

1. Ausatmen – Kopf nach vorn neigen – einatmen

2. Ausatmen – Kopf nach hinten neigen – einatmen

3. Ausatmen – Kopf nach links drehen – einatmen

4. Ausatmen – Kopf nach rechts drehen – einatmen

5. Ausatmen – Kopf nach links neigen – einatmen

6. Ausatmen – Kopf nach rechts neigen – einatmen

7. Ausatmen – Kinn nach vorn schieben – einatmen

8. Ausatmen – Hinterkopf nach oben schieben

9. Nachspüren

© 2017 Ulrich Kuhnt, Rückenschule Hannover