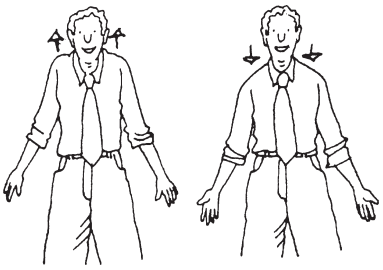
Ihren Schultern zuliebe!

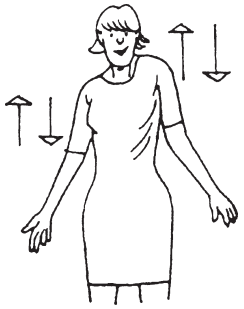
Spezielle Schultergymnastik

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

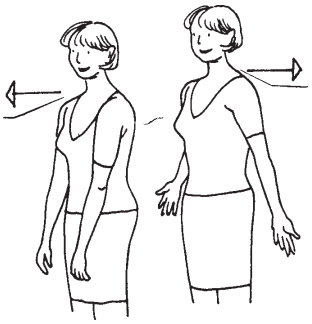
1. Legen Sie die Hände auf Ihre Schultern und kreisen Sie die Ellenbogen nach hinten.



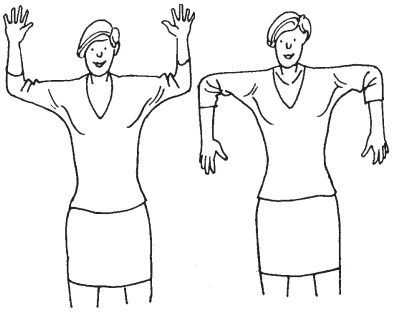
2. Ziehen sie beide Schultern abwechselnd nach oben und nach unten.



3. Bewegen Sie beide Schultern diagonal nach oben bzw. nach unten.

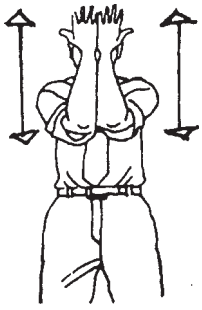


4. Bewegen Sie beide Schultern abwechselnd nach vorne und nach hinten.

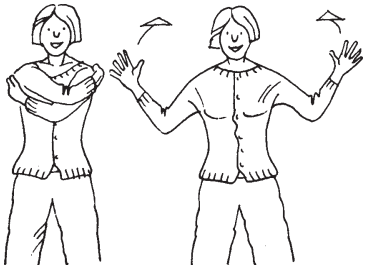


5. Bewegen Sie in der U-Halte abwechselnd beide Arme nach oben und nach unten.

6. Bewegen Sie aus der U-Halte einen Arm nach oben und einen Arm nach unten.



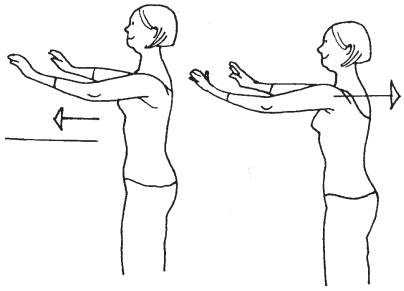
7. Bewegen Sie die zusammengehaltenen Arme langsam nach oben und unten.



8. Greifen Sie mit beiden Händen auf Ihre Schultern; anschließend die Arme zur Seite schieben.

9. Versuchen Sie hinter Ihrem Rücken die Finger zu berühren.

10. Fassen Sie ein Handgelenk und ziehen Sie den Arm über den Kopf zur Gegenseite.



11. Schieben Sie in der Armvorhalte beide Schultern vor und zurück.

Wichtige Hinweise:

- Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre korrekte Körperhaltung.
- Beenden Sie die Übungen bei Schmerzen und Schwindelgefühlen.
- Wiederholen Sie die Übungen ca. 10 x bzw. halten Sie die Dehnübungen ca 10 sec lang aus.

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