

# EIN BUCH, DAS SIE BEWEGT



**ARBEIT+*Bewegung***



[www.forumgesundheit.at](http://www.forumgesundheit.at)

[www.ooegkk.at](http://www.ooegkk.at)

**ÖÖ GKK**  
FORUM GESUNDHEIT



---

*„Die Kranken geben bei weitem nicht so viel Geld aus,  
um g'sund, als die G'sunden, um krank zu werden.“  
Johann Nepomuk Nestroy*



Alois Stöger, diplome



Dr. Dr. Hans Popper

Ein Mindestmaß an Bewegung ist für unseren Körper notwendig und eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Durch den Wandel der Arbeits- und Lebensbedingungen in den letzten Jahrzehnten hat sich das Bewegungsverhalten jedoch massiv geändert. Der Arbeitsplatz von heute ist oft geprägt durch Bewegungsmangel und einseitige körperliche Beanspruchung. Im Wissen um die positive Wirkung von körperlicher Bewegung auf die Gesundheit ist es uns ein Anliegen Sie dabei zu unterstützen, Bewegung in Ihren Arbeitsalltag zu bringen. Das vorliegende Buch soll Ihnen dabei helfen, gemeinsam mit Ihren KollegInnen bewegte Pausen zu setzen und Bewegungsmöglichkeiten zu nutzen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Alois Stöger diplömè  
Obmann der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse

DDr. Hans Popper  
Leitender Angestellter der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse



## Bewegung wozu?

Die heutige Arbeitswelt ist gekennzeichnet durch Bewegungsmangel und einseitige körperliche Beanspruchung.

Der menschliche Organismus ist jedoch auf Bewegung ausgelegt. Körperliche Aktivität und Bewegung stellen Grundprinzipien des menschlichen Lebens dar. Körperliche Aktivität senkt das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen und ist eine unverzichtbare Maßnahme zur Stärkung des Immunsystems, zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit sowie zur Erhöhung von Lebensqualität und Lebensfreude. Bewegung ist eine der wichtigsten Maßnahmen zum Stressabbau.

**„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also - bewege dich!“**

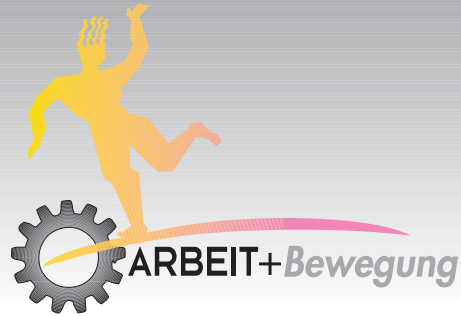
Gustav Adolf Schur (1936) dt. Radrennfahrer

Impressum:

Herausgeber: Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, 1031 Wien, Kundmanngasse 21

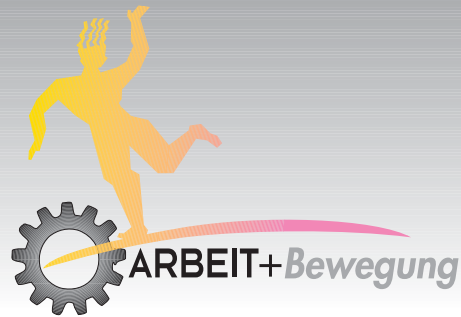
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Hannes Pratscher

Gestaltung und Produktion: OÖ Gebietskrankenkasse Forum Gesundheit, Referat für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation, 4021 Linz, Gruberstraße 77



## Grundsätze zur Durchführung

- Die Übungen richten sich an gesunde Menschen!
- Bei Problemen und auftretenden Beschwerden wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder ArbeitsmedizinerIn!
- Beachten Sie ein bewusstes, ruhiges Atmen während der Übungen!
- Nehmen Sie sich **täglich 5 – 10 Minuten** Zeit!
- Üben Sie immer beidseitig!
- Wechseln Sie die Programme ab!
- Die Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen!
- Vorsicht bei Drehstühlen! Ein Wegrollen durch Arretieren bzw. Fixieren beim Schreibtisch oder an einer Wand verhindern!

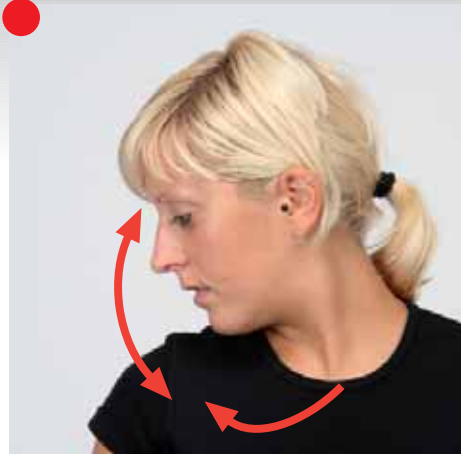


## Grundsätze zur Durchführung

- Wärmen Sie sich vor den Kräftigungsübungen mit Dehnungs-, Koordinations- und/oder Mobilisationsübungen auf!
- Für alle **Dehnungsübungen**:  
Mit bewusstem Ausatmen langsam in die Dehnungsposition (ziehendes Gefühl) gehen. Beim Einatmen minimal aus der Dehnungsposition zurückgehen, bis das ziehende Gefühl weg ist. Diesen **Vorgang 3 - 5 Mal wiederholen!**
- Für alle **Kräftigungsübungen**:  
Statische Kräftigungsmethode: Ausgangsstellung einnehmen, Spannung aufbauen und **6 - 10 Sekunden halten. 3 - 6 Mal wiederholen!**
- Für alle **Mobilisierungsübungen**:  
Die Übungen können einfach zwischendurch, oder zum Aufwärmen durchgeführt werden. **5 - 10 Mal wiederholen!**

# Mobilisieren

## Mobilisierungsprogramm I – Nacken-und Schulterbereich



### Nacken-Halsbereich

#### Ausgangsstellung

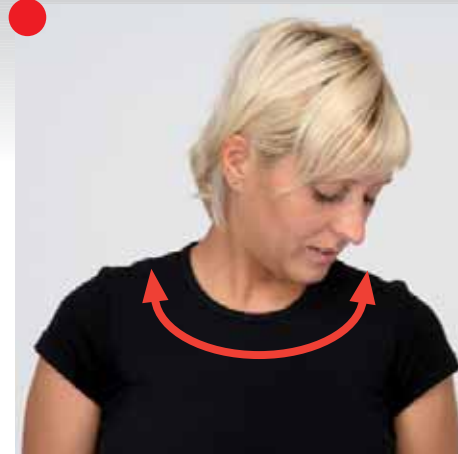
Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.  
Aufrechte Körperhaltung.  
Kopf nach rechts drehen.

#### Ausführung

Kopf nach oben und unten bewegen (Ja- sagen!).

#### Hinweis

Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung!  
Seitenwechsel!



### Nacken-Halsbereich

#### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.  
Aufrechte Körperhaltung.  
Kopf nach vorne neigen.

#### Ausführung

Kopf abwechselnd nach links und rechts drehen (Nein- sagen!).

#### Hinweis

Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung!

# Mobilisieren



### Nacken-Schulterbereich

#### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.  
Aufrechte Körperhaltung.

#### Ausführung

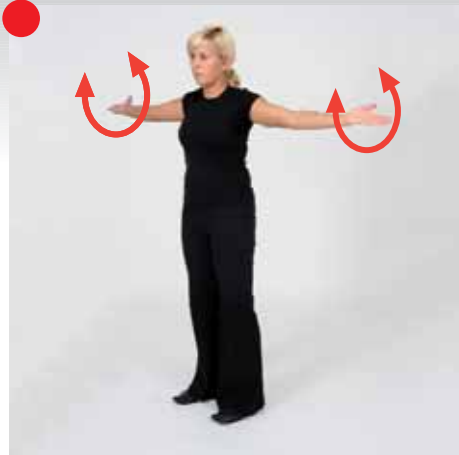
Schultern kreisen, rückwärts.  
Dann vorwärts.

#### Hinweis

Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung!  
Konzentration auf das „Nach- hinten- unten- ziehen“ der Schultern.

## Mobilisieren

### Mobilisierungsprogramm II – Schulter-Rumpfbereich



#### Schulter-Oberarmbereich

##### Ausgangsstellung

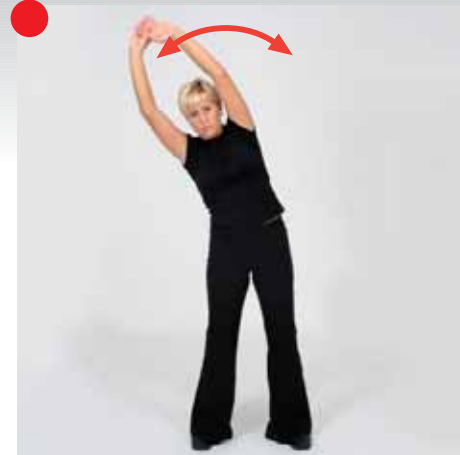
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.  
Aufrechte Körperhaltung.  
Arme zur Seite strecken.

##### Ausführung

Arme so drehen, dass die Hände in beide Richtungen maximal gedreht werden. Schultern drehen mit.

##### Hinweis

Aufrechte Körperhaltung beibehalten!  
Arme drehen, nicht kreisen!



#### Brustwirbelsäulen-Schulterbereich

##### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.  
Aufrechte Körperhaltung. Arme nach oben strecken. Handfassung.  
Gesäß- und Bauchmuskulatur zur Stabilisierung anspannen.

##### Ausführung

Arme zur Seite ziehen der Oberkörper bewegt sich mit.  
Linke und rechte Seite abwechseln.

##### Hinweis

Becken bleibt ruhig. Aufrechte Körperhaltung beibehalten!  
Hinterhaupt hoch halten!

## Mobilisieren



#### Lendenwirbelsäulenbereich

##### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.  
Aufrechte Körperhaltung.  
Hände zu den Hüften.

##### Ausführung

Becken nach vorne und nach hinten kippen.

##### Hinweis

Vorstellung, dass das Becken eine Schale ist, die nach vorne und nach hinten ausgeleert wird.  
Langsame, kontrollierte, nicht extreme Bewegungsausführung!

# Mobilisieren

## Mobilisierungsprogramm III – Rumpf-Beinbereich



### Rumpf-Beckenbereich

#### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand.  
Hände zu den Hüften.

#### Ausführung

Becken kreisen.  
Auch Richtung wechseln.

#### Hinweis

Bei Rückenbeschwerden Bewegung nach vorne langsam, kontrolliert und sparsam durchführen!



### Bein-Hüftbereich

#### Ausgangsstellung

Einbeiniger Stand.

#### Ausführung

Gestrecktes Bein nach vorne und nach hinten pendeln lassen.

#### Hinweis

Stabilisierung im Rumpfbereich.  
Vermeiden einer verstärkten Hohlkreuzposition. Ausführung auch in der Form möglich, dass das Bein hinten abgewinkelt wird.  
Beinwechsel!

# Mobilisieren



### Sprungelenksbereich

#### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand.

#### Ausführung

Kreisende Bewegungen im Sprunggelenk mit Richtungswechsel.

#### Hinweis

Bei beiden Richtungen sollte die gleiche kreisende Bahn eingehalten werden. Beinwechsel!



## Koordinieren

### Koordinationsprogramm I – Walkingvariationen



#### Walking

##### Ausgangsstellung

Im Stehen.

##### Ausführung

Gehen am Stand.  
Arme schwingen großzügig mit.

##### Hinweis

Überkreuzbewegung. Wenn das linke Bein nach vorne geht, bewegt sich der rechte Arm nach vorne - und umgekehrt!



#### Bassgang

##### Ausgangsstellung

Im Stehen.

##### Ausführung

Gehen am Stand.  
Arme schwingen großzügig mit.

##### Hinweis

Wenn das linke Bein nach vorne geht, bewegt sich auch der linke Arm nach vorne - und umgekehrt!

## Koordinieren



#### Doppelzug

##### Ausgangsstellung

Im Stehen.

##### Ausführung

Gehen am Stand.  
Arme schwingen großzügig mit.

##### Hinweis

Beide Arme schwingen gleichzeitig vor und zurück!

## Koordinieren

### Koordinationsprogramm II - Überkreuzbewegung



#### Übergreuzbewegung I

##### Ausgangsstellung

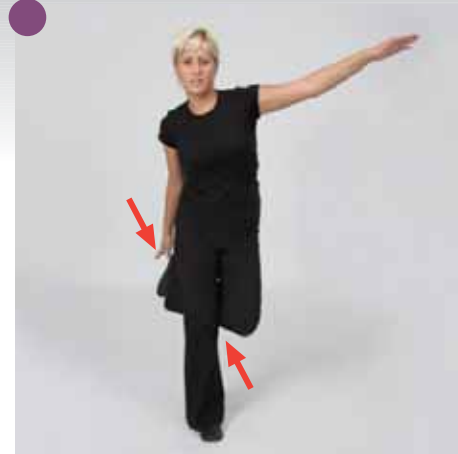
Hüftbreiter Stand.

##### Ausführung

Rechter Ellbogen und linkes Knie werden zusammengeführt – und umgekehrt.

##### Hinweis

Langsame, kontrollierte Bewegungen. Bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich – Vorsicht!



#### Schuhplattln

##### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand.

##### Ausführung

Rechte Hand geht hinter dem Standbein zum linken Fuß. Linker Arm bewegt sich nach außen, oben – und umgekehrt.

##### Hinweis

Langsame, kontrollierte Bewegungen. Stabilisierung im Rumpfbereich, Hohlkreuzposition vermeiden!

## Koordinieren



#### Übergreuzbewegung II

##### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand.

##### Ausführung

Linken Arm und rechtes Bein seitlich hochführen - und umgekehrt.

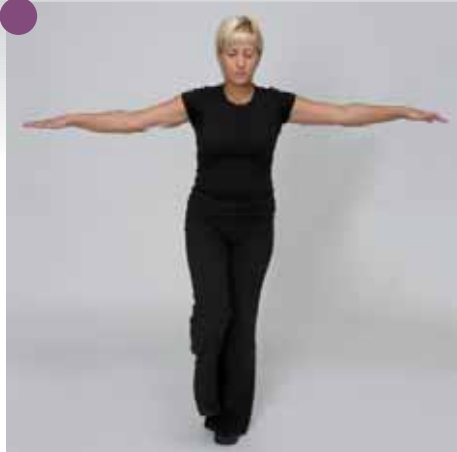
##### Hinweis

Langsame, kontrollierte Bewegungen. Stabilisierung im Rumpfbereich. Hohlkreuzposition vermeiden!

## Koordinationsprogramm III – „Be-8en“ und ins Lot bringen

# Koordinieren

## Koordinieren



### Einbeinstand

#### Ausgangsstellung

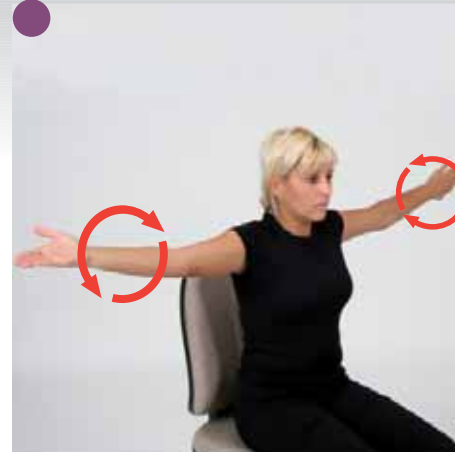
Im einbeinigen Stand.  
Knie leicht gebeugt.

#### Ausführung

Mit geschlossenen Augen ohne Anhalten, mit dem Ziel ca. 30 Sekunden zu stehen ohne mit dem zweiten Fuß den Boden zu berühren.

#### Hinweis

Vorsicht bei Einrichtungsgegenständen und anderen Gefahrenquellen.  
Seitenwechsel.  
1 – 2 Mal wiederholen!



### Armdrehung

#### Ausgangsstellung

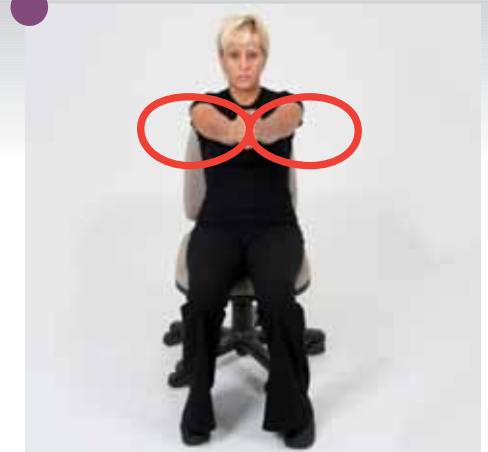
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.  
Aufrechte Körperhaltung.  
Arme in Seithalte.

#### Ausführung

Arme so drehen, dass die Hände in beide Richtungen maximal gedreht werden. Schultern drehen mit. Drehung der Hände gegengleich – eine Hand nach oben die andere nach unten. Kopf in die Richtung drehen wo die Handinnenflächen nach oben zeigen.

#### Hinweis

Aufrechte Körperhaltung beibehalten!  
Arme drehen, nicht kreisen! Kontrollierte, langsame bis zügige Bewegungsausführung.  
7 - 10 Wiederholungen!



### Liegende Acht

#### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand oder im Sitzen.  
Aufrechte Körperhaltung. Arme nach vorne strecken. Handflächen vor dem Körper zusammenlegen.

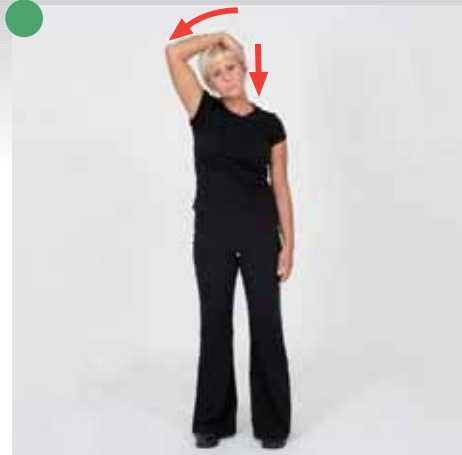
#### Ausführung

Mit geschlossenen Händen wird eine große liegende Acht gezeichnet.

#### Hinweis

Die Augen verfolgen die Handbewegungen. Im Stehen keine Ausweichbewegungen. Oberkörper bleibt ruhig. Kontrollierte, langsame bis zügige Bewegungsausführung.  
5 – 7 Wiederholungen.  
Richtungswechsel!

## Dehnungsprogramm I – Nacken-Halsregion



### Nacken-Halsbereich

#### Ausgangsstellung

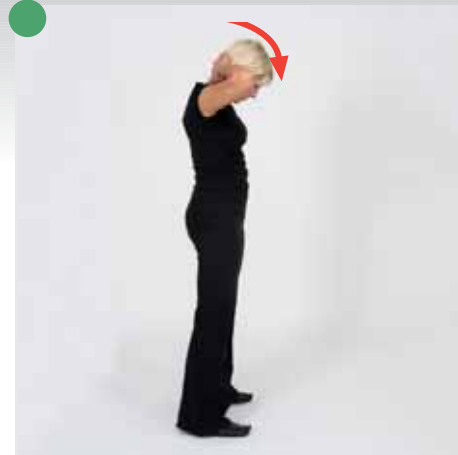
Dehnung linke Seite: Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Kopf zur rechten Schulter neigen. Rechte Hand greift über den Kopf zur linken Seite.

#### Ausführung

Linke Schulter nach unten schieben

#### Hinweis

Seite wechseln!



### Nacken-Halsbereich

#### Ausgangsstellung

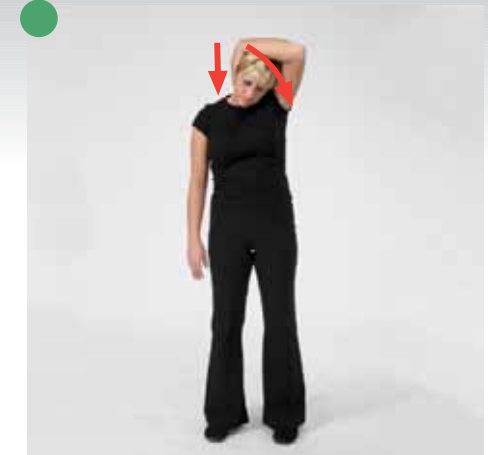
Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Hände im Nackenbereich verschränken. Knie leicht gebeugt.

#### Ausführung

Den Kopf langsam nach vorne absenken.

#### Hinweis

Kein Rundrücken!



### Nacken-Halsbereich

#### Ausgangsstellung

Dehnung rechte Seite. Hüftbreiter Stand oder im Sitzen. Aufrechte Körperhaltung. Kopf leicht zur linken Schulter neigen. Linke Hand greift über den Kopf zur rechten Seite.

#### Ausführung

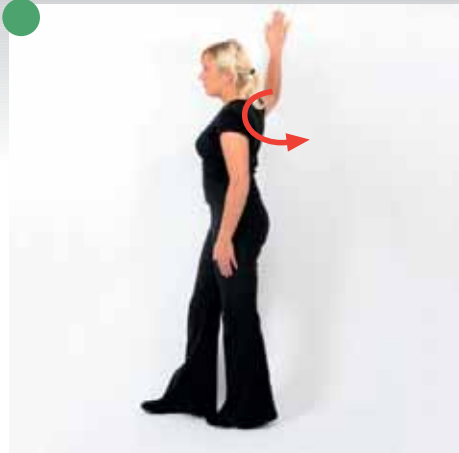
Rechte Schulter nach unten schieben und den Kopf langsam und vorsichtig nach vorne absenken.

#### Hinweis

Seite wechseln!

# Dehnen

## Dehnungsprogramm II – Oberkörperregion



### Brustbereich

#### Ausgangsstellung

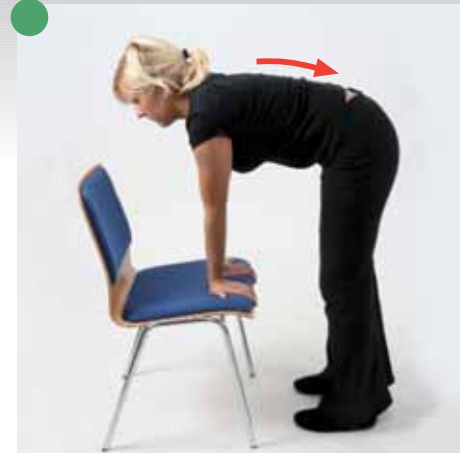
Schrittstellung; wandnäherer Fuß vorne. Ellbogen ungefähr auf Schulterhöhe. Hand und Ellbogen hinter der Schulter an einer Wand; etwa rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm.

#### Ausführung

Die Brust von der Wand wegdrehen.

#### Hinweis

Keine Ausweichbewegung in Richtung Hohlkreuz. Seitenwechsel!



### Unterarmbereich

#### Ausgangsstellung

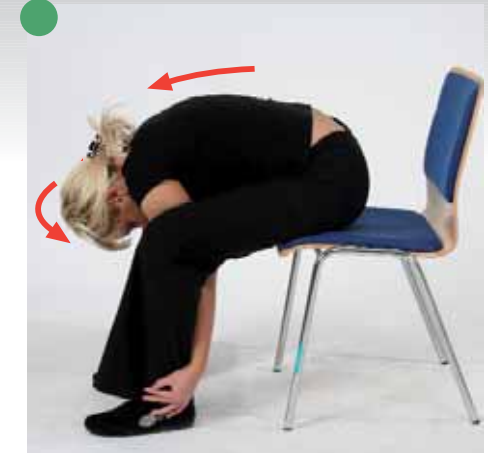
Die ganze Handfläche und die gestreckten Finger liegen auf einer Sessel- oder Tischoberfläche auf. Die Finger sind geschlossen und zum Körper gerichtet. Die Daumen zeigen nach außen. Knie gebeugt.

#### Ausführung

Den Oberkörper nach hinten bewegen.

#### Hinweis

Handflächen bleiben zur Gänze auf der Unterlage. Ist die Spannung schon in der Ausgangsstellung sehr intensiv, muss der Oberkörper weiter nach vorne gebracht werden!



### Rückenbereich

#### Ausgangsstellung

Im Sitzen am Sesselrand. Beine gegrätscht. Arme zwischen den Beinen. Die Hände greifen von außen zu den Knöcheln.

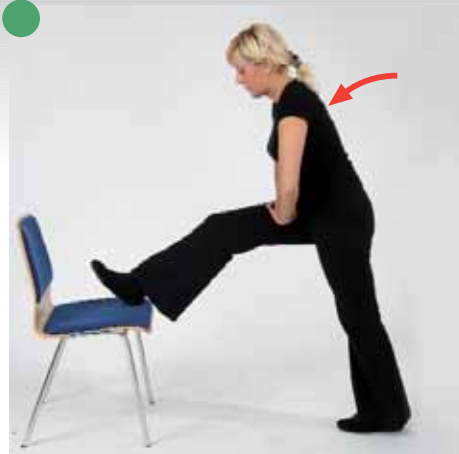
#### Ausführung

Arme ziehen den Oberkörper weiter nach vorne Richtung Boden, Kinn wird Richtung Brust bewegt.

#### Hinweis

Bewusst atmen!

## Dehnungsprogramm III – Beinregion



### Hinterer Oberschenkelbereich

#### Ausgangsstellung

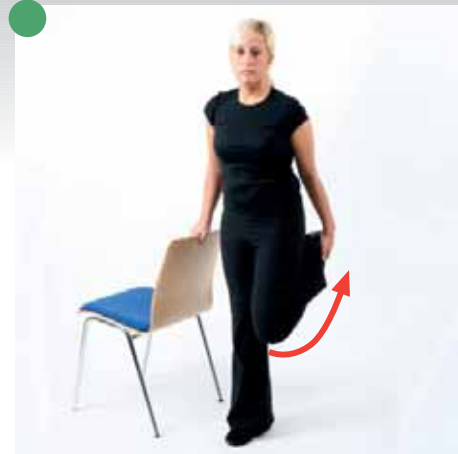
Dehnung rechtes Bein:  
Im Stehen. Rechte Ferse am Sessel.  
Zehen nach oben gerichtet. Das Bein  
leicht gebeugt. Standfuß: Zehen  
nach vorne gerichtet. Oberkörper  
aufrecht.

#### Ausführung

Den Oberkörper nach vorne neigen.  
Das Becken nach vorne kippen

#### Hinweis

Der Rücken bleibt „gerade“. Kein  
Rundrücken. Kopf in Verlängerung  
der Wirbelsäule. Seitenwechsel!



### Vorderer Oberschenkelbereich

#### Ausgangsstellung

Dehnung linkes Bein:  
Einbeiniger Stand. Linke Hand greift  
zum linken Sprunggelenk.

#### Ausführung

Gesäßmuskulatur anspannen und  
das Knie geradlinig nach hinten  
bewegen.

#### Hinweis

Bei Gleichgewichtsproblemen am  
Sessel oder Tisch anhalten bzw.  
eine Wand lehnen. Seitenwechsel!



### Wadenbereich

#### Ausgangsstellung

Dehnung rechtes Bein:  
Schrittstellung. Linkes Bein leicht  
gebeugt. Rechtes Bein gestreckt.  
Ferse am Boden. Füße gerade nach  
vorne gerichtet. Hände liegen auf  
einem Tisch oder Sessellehne auf.

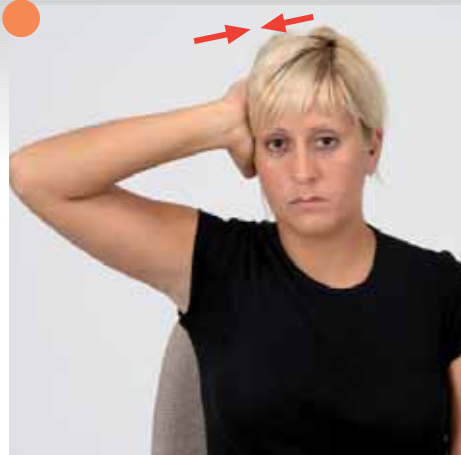
#### Ausführung

Linkes Knie mehr beugen.  
Becken nach vorne bewegen.

#### Hinweis

Ferse bleibt am Boden.  
Seitenwechsel!

## Kräftigungsprogramm I – Nacken-Halsregion



### Nacken-Halsbereich

#### Ausgangsstellung

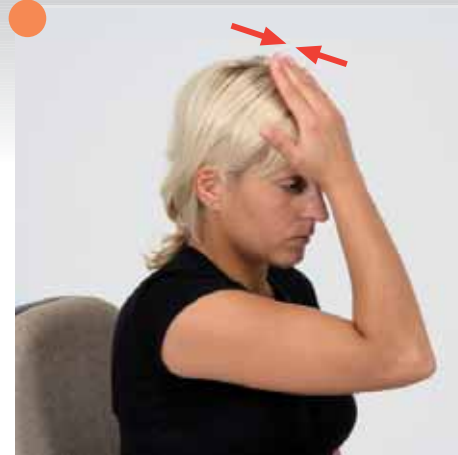
Kräftigung rechte Seite:  
Aufrechter Sitz. Rechte Hand zur rechten Kopfseite.

#### Ausführung

Kopf drückt gegen die Hand.

#### Hinweis

Kopf wird dabei nicht bewegt.  
Seitenwechsel!



### Halsbereich

#### Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz. Handballen an der Stirn. Blick gerade nach vorne.

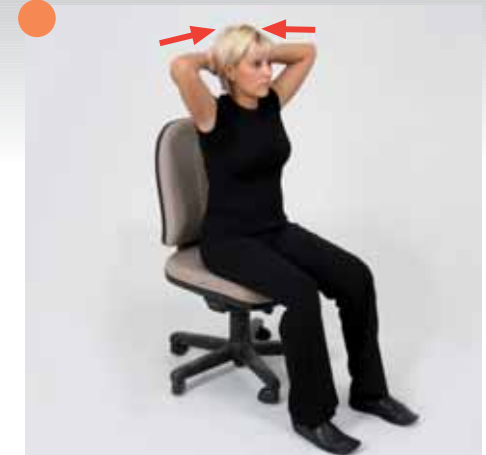
#### Ausführung

Die Stirn drückt gegen die Hand.

#### Hinweis

Kopf wird dabei nicht bewegt.  
Handwechsel!

# Kräftigen



### Nackenbereich

#### Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz. Hände am Hinterhaupt verschränkt.

#### Ausführung

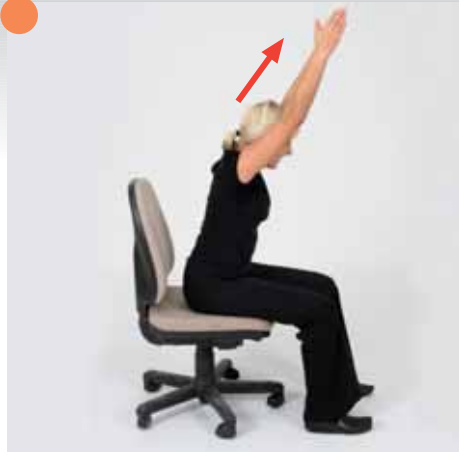
Hinterhaupt drückt gegen die Hände.

#### Hinweis

Mit Vorsicht die Spannung steigern.  
Kopf wird dabei nicht bewegt!

Kräftigen

## Kräftigungsprogramm II – Rücken-Bauchregion



### Oberer Rückenbereich

#### Ausgangsstellung

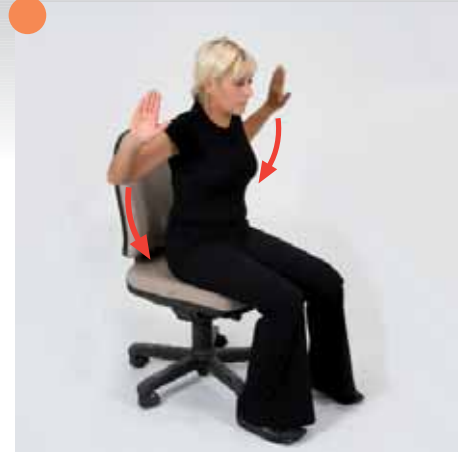
Im Sitzen. Oberkörper leicht nach vorne geneigt. Beckenkipfung nach vorne. Arme abgewinkelt. Daumen zeigen dabei nach hinten.

#### Ausführung

Arme langsam nach oben strecken. In Endstellung halten.

#### Hinweis

Hände bleiben in der Streckstellung, etwa. auf Schulterbreite!



### Schulterblattbereich

#### Ausgangsstellung

Im Sitzen. Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Arme abgewinkelt. Daumen zeigen dabei nach vorne.

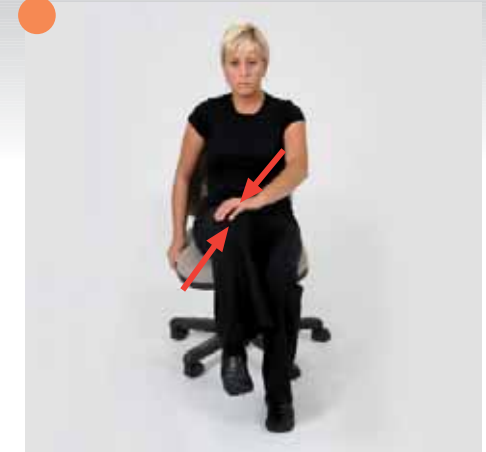
#### Ausführung

Ellbogen nach hinten unten ziehen. Schulterblätter zusammenziehen. In Endstellung halten.

#### Hinweis

Hinterhaupt bleibt hoch. Nackenbereich bleibt locker!

# Kräftigen



### Bauchbereich

#### Ausgangsstellung

Aufrechter Sitz. Linke Hand und rechten Oberschenkel zusammenführen.

#### Ausführung

Das Bein Richtung gegenüberliegende Schulter ziehen. Hand hält dagegen.

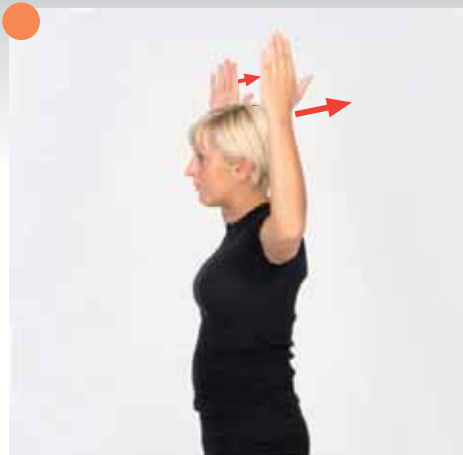
#### Hinweis

Aufrechte Körperhaltung beibehalten. Nackenbereich bleibt entspannt. Seitenwechsel!

Kräftigen



## Kräftigungsprogramm III – Rückenregion



### Oberer Rückenbereich

#### Ausgangsstellung

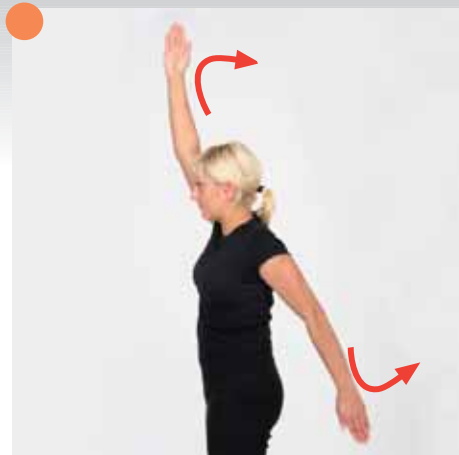
Hüftbreiter Stand. Rumpfbereich stabilisiert. Oberarme ungefähr auf Schulterhöhe. Rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarmen. Daumen zeigen nach hinten.

#### Ausführung

Arme nach hinten ziehen und halten.

#### Hinweis

Keine Ausweichbewegung des Kopfes nach vorne!



### Oberer Rückenbereich

#### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand. Rumpfbereich stabilisiert. Ein Arm nach oben gestreckt (Daumen zeigt nach hinten), anderer Arm nach unten gestreckt (Daumen zeigt nach vorne).

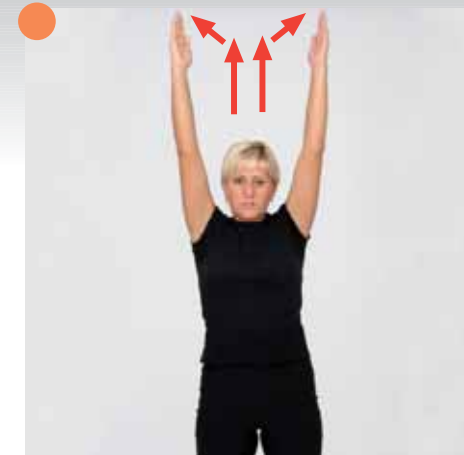
#### Ausführung

Beide Arme in die Länge und nach hinten ziehen.

#### Hinweis

Keine Ausweichbewegung des Kopfes nach vorne. Seitenwechsel!

# Kräftigen



### Oberer Rückenbereich

#### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand. Rumpfbereich stabilisiert. Beide Arme nach oben strecken. Daumen zeigen nach hinten.

#### Ausführung

Arme so weit als möglich hoch ziehen und nach hinten ziehen.

#### Hinweis

Keine Ausweichbewegung in Richtung Hohlkreuz. Nacken bleibt locker!

Kräftigen



## 1 Minute - Entspannungsprogramm I

# Entspannen



Sie können jederzeit und an jedem Ort kurz „aussteigen“. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf Ihren Sessel. Schließen Sie Ihre Augen. Kiefer lockern, lächeln, Schultern fallen lassen. Beobachten Sie Ihre Atmung. Das Kommen und Gehen der Atemluft. Atmen Sie bewusst ein und aus. Spüren Sie Ihre Füße am Boden, den Kontakt mit dem Boden („Erdung“). Spüren Sie Ihre Schenkel und Ihr Gesäß am Sessel. Spüren Sie Ihren Rücken, die Schultern, den Nacken, Ihr Gesicht, die Brust den Bauch, Ihre Arme und Hände. Bringen Sie mit jedem Atemzug Loslassen und Entspannung in all diese Regionen. Kommen Sie mit einem Strecken und Räkeln wieder zurück ins aktive Tagesgeschehen.

Entspannen



## 1 Minute - Entspannungsprogramm II



### Stirnbereich

#### Ausgangsstellung

Im Sitzen. Fingerspitzen an der Stirn.

#### Ausführung

Langsame Streichbewegungen entlang der Augenbrauen. Diese Streichbewegungen zum Haaransatz und zu den Schläfen wandern lassen.

#### Hinweis

Langsame Ausführung und bewusstes Atmen. Die Arme können auch am Tisch abgestützt werden!



### Der Griff an die Stirn

#### Ausgangsstellung

Im Sitzen. Fingerspitzen an den Stirnbeinhöckern. Diese liegen zwei bis drei Fingerbreit oberhalb der Augenbrauen, ungefähr in der Mitte der senkrechten Linie zwischen Haaransatz und Augen. Die Stirnbeinhöcker fühlen sich wie kleine Erhebungen an.

#### Ausführung

Ausführung: 2-3 Minuten die Stirnbeinhöcker halten.

#### Hinweis

Atmen, entspannen und loslassen. Die Arme können auch am Tisch abgestützt werden!

# Entspannen



### Augenbereich - Palmieren

#### Ausgangsstellung

Im Sitzen. Die Augen mit den Händen bedecken, ohne auf die Augäpfel zu drücken. Dabei können die Augen geschlossen sein.

#### Ausführung

Nach zwei bis drei Minuten die Hände ganz langsam entfernen, sodass in keinem Moment des Wiedererblickens vom Tageslicht eine Blendung empfunden wird.

# Entspannen

## 1 Minute - Entspannungsprogramm III



### Schulterblattbereich

#### Ausgangsstellung

Im Sitzen. Handfassung vor dem Körper. Arme leicht abgewinkelt. Blick zu den Händen.

#### Ausführung

Arme langsam nach vorne strecken und Schultern nach vorne schieben. Einige Atemzüge halten und dann Arme langsam absenken.

#### Hinweis

Bewusstes Atmen und Loslassen!



### Stirnmassage

#### Ausgangsstellung

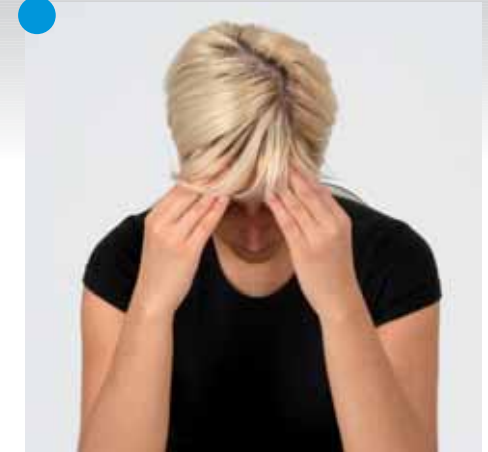
Im Sitzen. Finger zur Stirn.

#### Ausführung

Die Stirn in kreisenden Bewegungen von innen nach außen bis zu den Schläfen massieren.

#### Hinweis

Atmen, entspannen und loslassen!



### Nackbereich

#### Ausgangsstellung

Im Sitzen. Arme am Tisch aufgestützt. Das Gewicht des Kopfes in die Hände legen und entspannen der Schulter- und Nackenregion. Augen schließen.

#### Ausführung

Der Kopf wird mit Hilfe der Arme und Hände mehrere Male langsam links – rechts bewegt.

#### Hinweis

Nacken dabei entspannen. Die Bewegung wird durch die Arme und Hände geführt!

Entspannen

