



Ausgleichsübungen



Allgemeine Hinweise zu den Ausgleichsübungen



Mobilitätsübungen

- Bewegung locker und ohne Kraft ausführen
- Übung ca. 5 – 10x wiederholen



Kräftigungsübungen

- Bewegung bewusst und kontrolliert ausführen
- Muskulatur vor allem in den Endpositionen anspannen
- Übung ca. 12 x wiederholen



Dehnübungen

- Langsam in die Dehnung gehen, bis ein Dehngefühl entsteht (nur so weit gehen, wie es sich noch gut anfühlt)
- Dehnposition für ca. 30 Sekunden halten



← Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Beinschwinger



Stabilen Stand auf einem Bein einnehmen und das Knie leicht beugen. Das andere Bein annähernd strecken. Das Bein im Wechsel nach vorne und hinten schwingen lassen.

Die Arme bewegen sich gegengleich.

Der Beinschwinger



Wechsel auf die andere Seite. Bauchmuskeln aktiv anspannen, wenn das Bein nach hinten schwingt – es soll kein Hohlkreuzentstehen.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Das Pendel



Schulterbreiten Stand einnehmen, die Beine sind leicht gebeugt. Den Oberkörper vom Kopf beginnend langsam nach unten abrollen.

Das Pendel



Locker mit beiden Armen und dem Oberkörper von rechts nach links und wieder zurück schwingen.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Abduktor



Stabilen Einbeinstand einnehmen und die Hände in die Seiten stützen. Das Standbein bleibt leicht gebeugt, während das freie Bein möglichst gestreckt wird. Die Fußspitze heranziehen und gerade nach vorne ausrichten.

Der Abduktor



Das gestreckte Bein kontrolliert nach außen bewegen, die Fußspitze zeigt dabei weiterhin nach vorne. Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch ist fest.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Ruderer



Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Der Kopf bleibt neutral. Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen zueinander.

Der Ruderer



Die Ellenbogen kraftvoll nach hinten und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen. Hände zu einer Faust ballen. Anschließend zurück in die Startposition bewegen. Der Oberkörper und die Beine bleiben fest.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Einbeiner



Einen festen Stand auf dem linken Bein finden. Das rechte Bein nach hinten anwinkeln und mit der rechten Hand greifen. Die Oberschenkel bleiben parallel, der Bauch bleibt angespannt. Becken aufrichten.

Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Schulterdehner



Linken Arm gestreckt zur gegenüberliegenden Schulter führen.

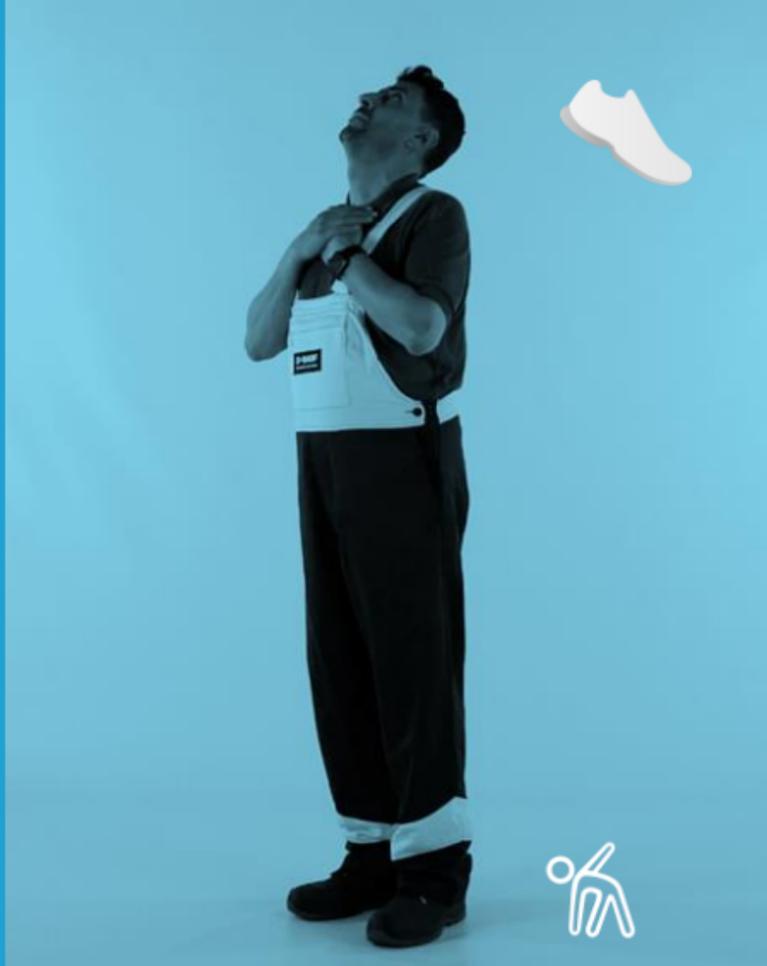
Rechte Hand kontaktiert den Oberarm von unten und führt ihn noch näher zur Brust.

Die zu dehnende Schulter nach unten drücken. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der lange Hals



Aufrechten Stand einnehmen und mit beiden Händen das Brustbein nach unten fixieren. Kopf schaut zur Decke, das Kinn leicht rausschieben, während die Zähne lockeren Kontakt haben.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Halbmond



Linkes Bein hinter dem rechten Bein kreuzen und linken Arm über den Kopf strecken. Hand zieht in die rechte, obere Ecke, während sich der Oberkörper zur Seite neigt. Rotation vermeiden. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!