



# 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!

## 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 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

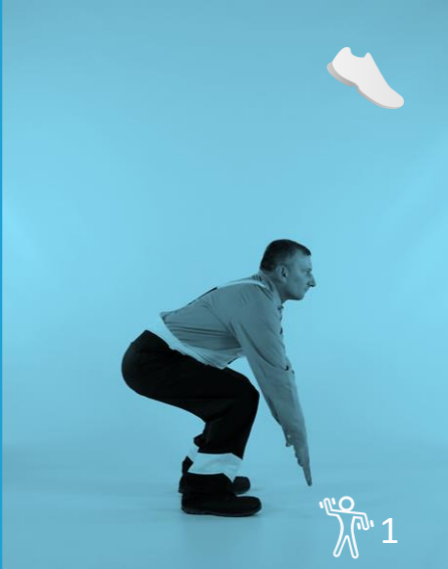


Wechsel auf die andere Seite. Bauchmuskeln aktiv anspannen, wenn das Bein nach hinten schwingt – es soll kein Hohlkreuz entstehen.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Gewichtheber



Hüftbreiten Stand einnehmen.

Den Oberkörper vorneigen und die Knie beugen. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie und die Finger zeigen zum Boden.

## Der Gewichtheber



Zurück in den aufrechten Stand bewegen und die Ellenbogen eng am Körper vorbei nach hinten ziehen. Die Schulterblätter dabei Richtung Wirbelsäule bewegen.



← 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 Bruststrecker



Aufrechten Stand einnehmen.

Arme hinter den Körper führen und Hände ineinander verschränken. Die Schulterblätter zusammendrücken, während die Hände nach hinten und unten ziehen.



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!

## Der Rückenbeuger (alternative)



Hände auf einen Stuhl oder Schreibtisch legen und 2-3 Schritte nach hinten gehen. Gesäß möglichst weit nach hinten schieben und den Oberkörper zwischen die Arme sinken lassen. Hände wandern zu einer Seite Beine leicht gebeugt lassen.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!



## Der Schieber



Schrittstellung einnehmen. Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, während das hintere Knie gestreckt und die Ferse in den Boden gedrückt wird. Dehnung in der Wade sollte zu spüren sein. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!