



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 Armschwinger



Aufrechten Stand einnehmen.

Einen Arm nach vorne und einen nach hinten führen.
Die Arme schwingen gegengleich von vorne nach hinten. Der Oberkörper darf sich mitbewegen.

Der Armschwinger



Die Beine dynamisch leicht beugen, während die Arme im Wechsel gegengleich vor und 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, der Bauch ist fest.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Push & Pull



Arme vor dem Körper anheben und Handinnenflächen gegeneinander drücken. Schultern bleiben tief. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.

Push & Pull

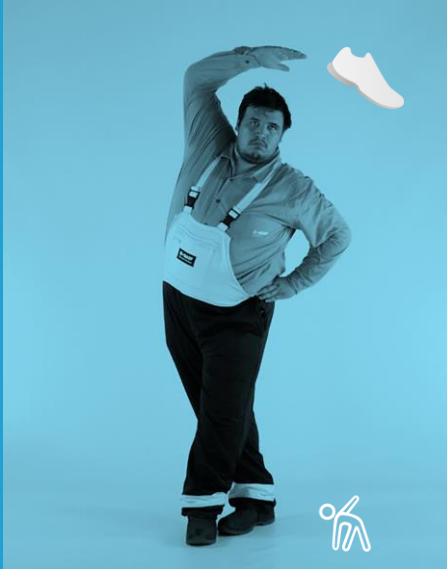


Hände ineinander verschränken und die Ellenbogen nach außen ziehen. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.



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 Hüftöffner



Ausfallschritt nach vorne einnehmen. Oberkörper aufrichten. Gesäß und Bauch anspannen und das hintere Knie mit angehobener Ferse in die Streckung führen, bis die Dehnung in der Hüfte ankommt.

Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Oberarmstrecker



Aufrechten Stand einnehmen und einen Arm zur Decke strecken, Ellenbogen beugen und die Hand zwischen die Schulterblätter sinken lassen. Mit der anderen Hand den Ellenbogen greifen und ran ziehen. Aufrecht stehen bleiben. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen
mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Schulterdehner



Linken Arm gestreckt zur gegenüber-liegenden 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!