



# 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 Dreher



Hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen und Hände auf Brusthöhe ineinander verschränken. Oberkörper und Kopf zu einer Seite drehen, während das Becken nach vorne ausgerichtet bleibt.

## Der Dreher



Oberkörper und Kopf drehen zur anderen Seite.  
Becken bleibt stabil und die Schultern entspannt.  
Dynamischer Wechsel.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

# Der Flamingo



Hüftbreiten Stand einnehmen und Hände an die Hüfte legen. Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein nach vorne anheben.

# Der Flamingo



Das angewinkelte Bein aus der Hüfte nach außen kreisen lassen. Der Rumpf bleibt dabei stabil. Die Richtung wechseln und anschließend dieselbe Bewegung mit der anderen Seite wiederholen.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

# Die Kniebeuge



Hüftbreiten Stand einnehmen.  
Füße zeigen leicht nach außen. Arme hängen  
locker seitlich neben dem Körper.

## Die Kniebeuge



Gesäß leicht nach hinten rausschieben, Oberkörper nach vorne neigen und die Knie beugen. Bauch anspannen und die Arme nach vorne und oben bewegen. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und der Rücken ist gerade.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!



# Der Scheibenwischer



Aufrechten Stand einnehmen.

Die Arme leicht schräg zur Decke strecken (V-Position).

# Der Scheibenwischer



Arme kraftvoll zur Taille bewegen.

Die Ellenbogen dabei beugen und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenziehen (W-Position).



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Winkel



In Schrittstellung den 90° angewinkelten Arm seitlich gegen die Wand drücken.

Oberkörper von der Wand wegdrehen, um Dehnung im Brustbereich zu erreichen.

Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

# Der Halsstrecke



Linkes Ohr in Richtung der linken Schulter führen und die Nase dabei nach vorne zeigen lassen. Linke Hand ggf. zur Verstärkung auf den Kopf legen. Andere Schulter drückt leicht nach unten. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen  
mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Der Beuger (Alternative)



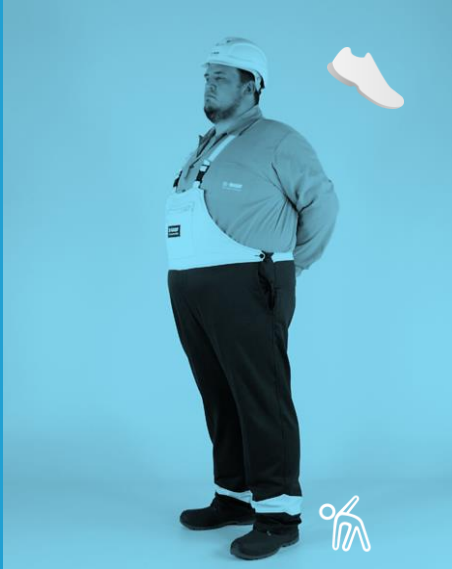
Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante. Ein Bein nach vorne strecken und die Fußspitze anziehen. Hände mit geradem Rücken in Richtung des Fußes führen bis in der Beinrückseite eine Dehnung spürbar ist. Seite wechseln.



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!