Ausgleichsübungen

Mobiles Poster

Mach Dich mobil

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.

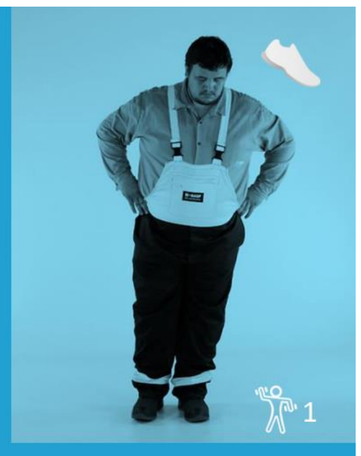
Der Armschwinger

Die Beine dynamisch leicht beugen, während die Arme im Wechsel gegengleich vor und zurück schwingen.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Mach Dich stark

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,

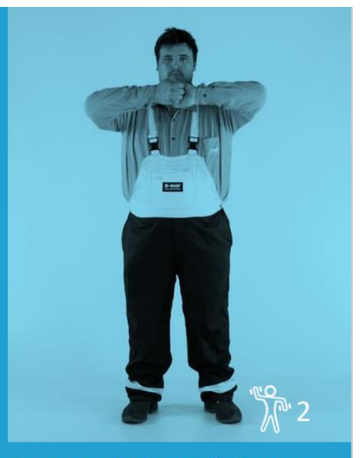
der Bauch ist fest.

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!

Mach Dich locker

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.

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.

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.

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.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.
Telefon: +49 2501 14 - 5750
Mail: betriebssportverein@basf.com