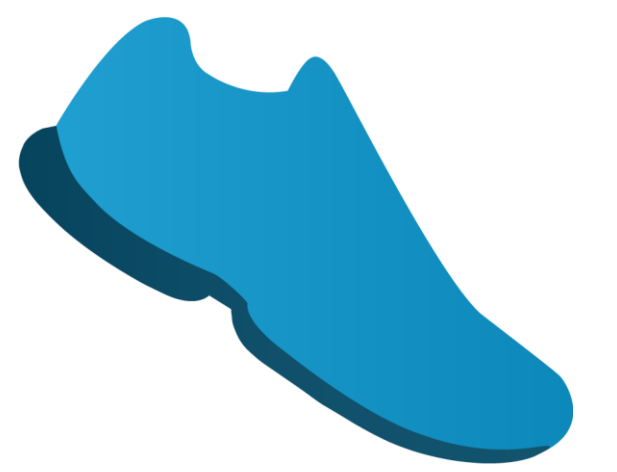


Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

Mach Dich mobil

Der Beinschwinger

1

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

2

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

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Das Pendel

1

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

Das Pendel

2

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

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Mach Dich stark

Der Abduktor

1

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

2

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

1

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

Der Ruderer

2

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!

Mach Dich locker

Der Einbeiner

1

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.

Der Schulterdehner

1

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.

Der lange Hals

1

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.

Der Halbmond

1

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.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com