

# Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

## Mach Dich mobil

**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.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**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 Katzenbuckel**



Aufrechten Stand einnehmen. Ellenbogen gebeugt neben dem Körper nach hinten ziehen und die Handflächen nach oben zeigen lassen. Schulterblätter bewegen Richtung Wirbelsäule.

**Der Katzenbuckel**



Arme vor dem Körper zusammenführen. Den oberen Rücken dabei rund werden lassen und das Kinn Richtung Brust führen. Anschließend wieder in die Startposition zurückkehren.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich stark

**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 Boxer**



Aufrechten Stand einnehmen. Arme nach vorne anheben und Ellenbogen 90° anwinkeln. Die Hände zu Fäusten ballen.

**Der Boxer**



Die Arme kraftvoll und schnell nach hinten und eng neben den Oberkörper ziehen. Die Hände dabei öffnen. Der Rumpf bleibt stabil.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich locker

**Der Storch stehend**



Einbeinstand einnehmen. Unterschenkel des freien Beins auf das Knie des Standbeins ablegen. Gesäß nach hinten schieben und Oberkörper vorneigen. Dehnung wird durch Druck auf das angewinkelte Bein verstärkt. Seite wechseln.

**Der Halsstrecker rotiert**



Kopf 45° nach links rotieren und das Kinn zum Kehlkopf ziehen. Rechte Hand dehnt den Kopf sanft diagonal nach rechts vorne. Linke Schulter zieht mit gebeugtem Ellenbogen tief. Seite wechseln.

**Das Standpendel**



Aufrechten Stand einnehmen. Die Knie sind nahezu gestreckt. Langsam mit dem Kopf beginnend nach unten abrollen, bis eine Dehnung für die gesamte Beinrückseite und den unteren Rücken entsteht. Dehnung halten dann langsam wieder aufrollen.

**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.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com