

Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

Mach Dich mobil

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!

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 gegeneinander.

Der Beinschwinger

2

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

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Mach Dich stark

Der Gewichtheber

1

Hüftbreiten Stand einnehmen. Den Oberkörper vorneigen und die Knie beugen. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie und die Finger zeigen zum Boden.

Der Gewichtheber

2

Zurück in den aufrechten Stand bewegen und die Ellenbogen eng am Körper vorbei nach hinten ziehen. Die Schulterblätter dabei Richtung Wirbelsäule bewegen.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Ruderer

1

Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, 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 Bruststrecker

1

Aufrechten Stand einnehmen. Arme hinter den Körper führen und Hände ineinander verschränken. Die Schulterblätter zusammendrücken, während die Hände nach hinten und unten ziehen.

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.

Der Rückenbeuger (alternative)

1

Hände auf einen Stuhl oder Schreibtisch legen und 2-3 Schritte nach hinten gehen. Gesäß möglichst weit nach hinten schieben und den Oberkörper zwischen die Arme sinken lassen. Hände wandern zu einer Seite Beine leicht gebeugt lassen.

Der Schieber

1

Schrittstellung einnehmen. Gewichtverlagerung 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