

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 Flamingo

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



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

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!

Mach Dich stark

Der Scheibenwischer

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



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

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 gekreuzte Beinlifter

Aufrechten Stand einnehmen. Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und die Ellenbogen 90° beugen. Handflächen zeigen zueinander.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der gekreuzte Beinlifter

Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein anheben und das Knie mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen. Den Bauch dabei anspannen. Übung ebenfalls mit der anderen Seite durchführen.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Mach Dich locker

Der Schulterheuer

Linken Arm gestreckt zur gegenüberliegenden Schulter führen. Rechte Hand kontaktiert den Oberarm von unten und führt ihn noch näher zur Brust. Die zu dehnde Schulter nach unten drücken. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Storch (Alternative)

Sitz auf der Stuhlkante. Ein Bein angewinkelt auf das andere Knie legen. Das obere Knie mit beiden Händen umfassen und in Richtung Brust ziehen. Dehnung entsteht im Gesäßbereich. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

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.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Winkel

In Schrittstellung den 90° angewinkelten Arm seitlich gegen die Wand drücken. Oberkörper von der Wand weg drehen, um Dehnung im Brustbereich zu erreichen. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com