

# Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

## Mach Dich mobil

**Der Armschwinger**

1

Aufrechten Stand einnehmen.  
Einen Arm nach vorne und einen nach hinten führen.  
Die Arme schwingen gegeneinander von vorne nach hinten. Der Oberkörper darf sich mitbewegen.

**Der Armschwinger**

2

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

☞ Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Schwertzieher**

1

Aufrechten Stand einnehmen und die Arme seitlich auf 90° anheben. Schultern bleiben entspannt.

**Der Schwertzieher**

2

Arme hinter dem Rücken zusammenführen. Dabei einen Arm über oben, den anderen über unten hinter den Rücken bewegen. Dynamischer Wechsel.

☞ Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich stark

**Der Fächer**

1

Hüftbreiten Stand einnehmen.  
Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie. Die Arme nach vorne und oben anheben.

**Der Fächer**

2

Beide Arme bewegen sich gegeneinander im schnellen Wechsel nach oben und unten.  
Der Rumpf bleibt dabei stabil und der Bauch angespannt.

☞ 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 Schulterstrecker**

1

Aufrechten Stand einnehmen.  
Hände ineinander verschränken und nach vorne ausstrecken. Kinn zur Brust führen und den oberen Rücken rund werden lassen.

**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 Rundrücken**

1

Sitz auf einem Stuhl einnehmen.  
Den Oberkörper immer runder werden lassen, während das Kinn zur Brust zieht.  
Die Dehnung kann durch Festhalten am Unterschenkel und Zug in Aufrichtung verstärkt werden.

**Der Halsstrecker**

1

Linkes Ohr in Richtung der linken Schulter führen und die Nase dabei nach vorne zeigen lassen. Linke Hand ggf. zur Verstärkung auf den Kopf legen. Andere Schulter drückt leicht nach unten. Seite wechseln.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com