

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 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 Ausfallschritt



1

Schrittstellung einnehmen. Die Ferse des hinteren Fußes leicht anheben. Den Oberkörper aufrichten und die Hände an die Hüften legen. Beide Füße gleichermaßen belasten.

Der Ausfallschritt



2

Das hintere Knie, ohne abzusetzen Richtung Boden absenken und wieder abheben. Während der gesamten Bewegung bleibt das vordere Knie hinter der Fußspitze und der Oberkörper aufrecht.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Die Kniebeuge



1

Hüftbreiten Stand einnehmen. Füße zeigen leicht nach außen. Arme hängen locker seitlich neben dem Körper.

Die Kniebeuge



2

Gesäß leicht nach hinten rausschieben, Oberkörper nach vorne neigen und die Knie beugen. Bauch anspannen und die Arme nach vorne und oben bewegen. Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen und der Rücken ist gerade.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Mach Dich locker

Der Oberarmstrecker



1

Aufrechten Stand einnehmen und einen Arm zur Decke strecken, Ellenbogen beugen und die Hand zwischen die Schulterblätter sinken lassen. Mit der anderen Hand den Ellenbogen greifen und ran ziehen. Aufrecht stehen bleiben. Seite wechseln.

Der Halsstrecker (rotiert)



1

Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante. Ein Bein nach vorne strecken und die Fußspitze anziehen. Hände mit geradem Rücken in Richtung des Fußes führen bis in der Beintrückseite eine Dehnung spürbar ist. Seite wechseln.

Der Schlieber



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.

Der Stern



1

Aufrechten Stand einnehmen. Einen Arm nach außen oben und den anderen Arm nach hinten unten führen. Daumen zeigen dabei nach hinten. Dehnung sollte im Brustbereich zu spüren sein. Seite wechseln.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com