

# Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

## Mach Dich mobil

**Der Armschwinger**

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**

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

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Specht**

Aufrechten Stand einnehmen.  
Kinn in Richtung Doppelkinn ran ziehen und Nacken lang werden lassen.  
Blick bleibt gerade ausgerichtet.

**Der Specht**

Den Nacken wieder entspannen und die Bewegung wiederholen. Der Oberkörper bleibt stabil, die Bewegung erfolgt nur aus der Halswirbelsäule.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich stark

**Der Abduktor**

Stabilen Einbeinstand einnehmen und die Hände in die Seiten stützen. Das Standbein bleibt leicht gebeugt, während das freie Bein möglichst gestreckt wird. Die Fußspitze heranziehen und gerade nach vorne ausrichten.

**Der Abduktor**

Das gestreckte Bein kontrolliert nach außen bewegen, die Fußspitze zeigt dabei weiterhin nach vorne. Oberkörper bleibt aufrecht, der Bauch ist fest.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Push & Pull**

Arme vor dem Körper anheben und Handinnenflächen gegeneinander drücken. Schultern bleiben tief. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.

**Push & Pull**

Hände ineinander verschränken und die Ellenbogen nach außen ziehen.  
10 Sekunden statisch halten.  
Gleichmäßig ein- und ausatmen.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich locker

**Der Bruststrecker**

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**

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 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.

**Der Halsstrecker**

Linkes Ohr in Richtung der linken Schulter führen und die Nase dabei nach vorne zeigen lassen. Linke Hand 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