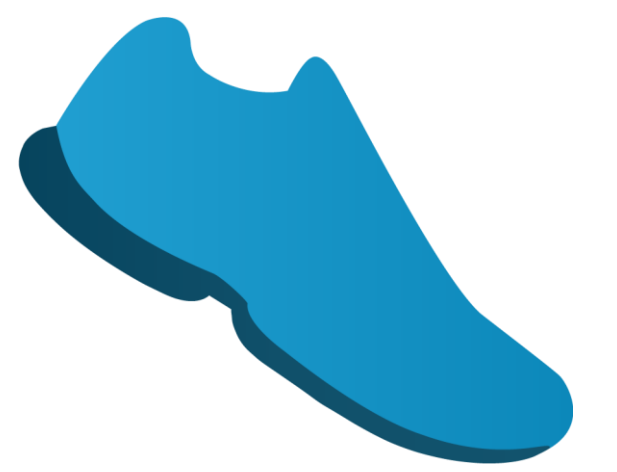


Ausgleichsübungen



Mobiles Poster



Mach Dich mobil

Der Armtwist



1

Aufrechten Stand einnehmen.
Die Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben, Ellenbogen nicht überstrecken. Die eine Handfläche zeigt nach oben, die andere ist nach unten gerichtet.

Der Armtwist



2

Gleichzeitig dreht die nach oben zeigende Handfläche nach unten und die nach unten zeigende Handfläche nach oben. Dynamischer Wechsel.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Flamingo



1

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

Der Flamingo



2

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



1

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

Der Scheibenwischer



2

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 Wandstütz



1

Hände auf Schulterhöhe an die Wand legen und eine Schrittlänge nach hinten treten. Oberkörper und Beine bilden eine Linie.
Der Bauch ist angespannt.

Der Wandstütz



2

Isoliert die Schulterblätter zur Wirbelsäule heranziehen, also leicht zwischen die Arme sinken lassen und wieder rausdrücken. Ellenbogen bleiben dabei gestreckt.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Mach Dich locker

Der Schulterdehner



1

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

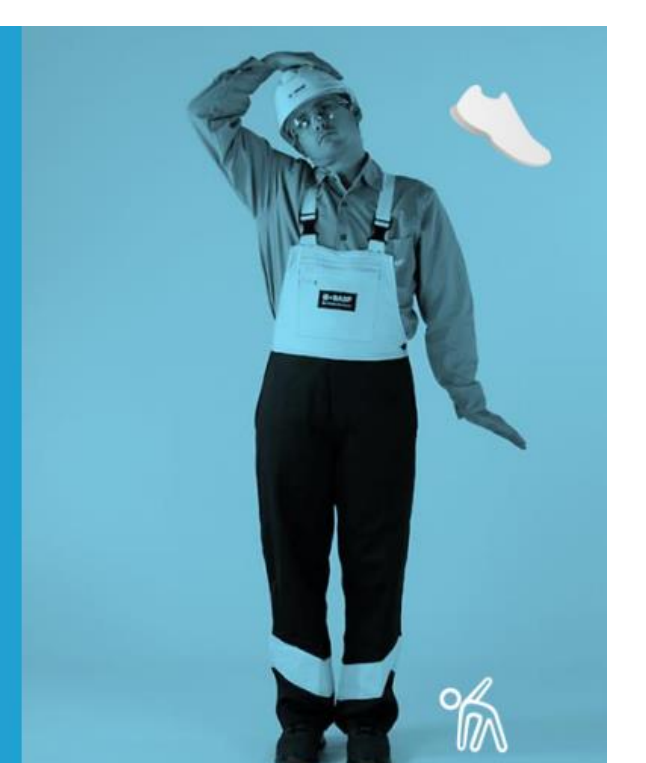
Der Storch (Alternative)



1

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.

Der Halsstrecker



1

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