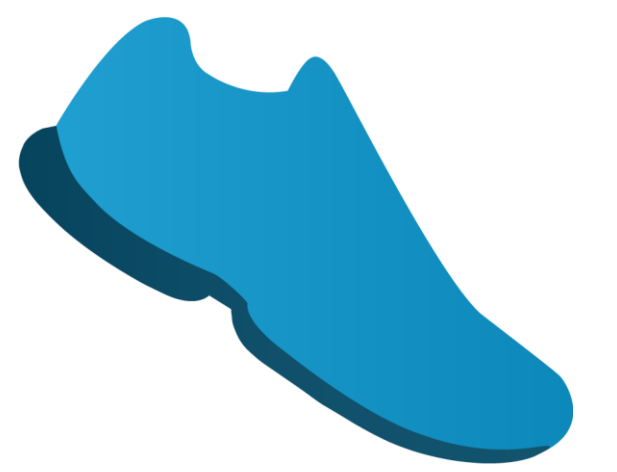


Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

Mach Dich mobil

Der Flamingo

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

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!

Der Schwertzieher

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

Der Schwertzieher

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 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, Bauch ist fest.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Die Kniebeuge

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

Die Kniebeuge

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 Oberarmstreckter

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 Schulterdehner

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

Der Stern

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 lange Hals

Aufrechten Stand einnehmen und mit beiden Händen das Brustbein nach unten fixieren. Kopf schaut zur Decke, das Kinn leicht rausschieben, während die Zähne lockeren Kontakt haben.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com