

# Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

## Mach Dich mobil

**Der Kipper (Stand)**

Aufrechten Stand einnehmen und die Knie leicht beugen. Hände an die Hüfte legen und das Becken nach vorne kippen (leichtes Hohlkreuz).

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Kipper (Stand)**

Das Becken aufrichten, Gesäß anspannen und den unteren Rücken rund werden lassen. Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet. Zwischen den Positionen wechseln.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Katzenbuckel**

Aufrechten Stand einnehmen. Ellenbogen gebeugt neben dem Körper nach hinten ziehen und die Handflächen nach oben zeigen lassen. Schulterblätter bewegen Richtung Wirbelsäule.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Katzenbuckel**

Arme vor dem Körper zusammenführen. Den oberen Rücken dabei rund werden lassen und das Kinn Richtung Brust führen. Anschließend wieder in die Startposition zurückkehren.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich stark

**Der Armöffner**

Aufrechten Stand einnehmen. Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken und Schultern dabei entspannt lassen. Die Handflächen zeigen zueinander und die Daumen nach oben.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Armöffner**

Arme kraftvoll nach hinten ziehen. Die Schulterblätter aufeinander zubewegen. Die Handflächen zeigen in der Endposition nach oben und die Daumen nach hinten.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Gewichtheber**

Hüftbreiten Stand einnehmen. Den Oberkörper vorneigen und die Knie beugen. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie und die Finger zeigen zum Boden.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Gewichtheber**

Zurück in den aufrechten Stand bewegen und die Ellenbogen eng am Körper vorbei nach hinten ziehen. Die Schulterblätter dabei Richtung Wirbelsäule bewegen.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich locker

**Die Nackendehnung**

Hüftbreiten Stand einnehmen und das Kinn in Richtung Brust führen. Hände auf den Hinterkopf legen. Durch das Gewicht der Arme sinkt das Kinn sanft weiter Richtung Brust.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**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.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Schulterstrecker**

Aufrechten Stand einnehmen. Hände ineinander verschränken und nach vorne ausstrecken, die Handflächen zeigen zum Körper. Kinn zur Brust führen und den oberen Rücken rund werden lassen.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Schieber**

Schrittstellung einnehmen. Gewichtsverlagerung 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.

Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com