

# Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

## Mach Dich mobil

**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!

**Der Dreher**



Hüftbreiten, aufrechten Stand einnehmen und Hände auf Brusthöhe ineinander verschränken. Oberkörper und Kopf zu einer Seite drehen, während das Becken nach vorne ausgerichtet bleibt.

**Der Dreher**



Oberkörper und Kopf drehen zur anderen Seite. Becken bleibt stabil und die Schultern entspannt. Dynamischer Wechsel.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich stark

**Der Ausfallschritt**



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**



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!

**Der Nackenzieher**



Aufrechten Stand einnehmen. Arme nach außen rotieren, sodass Handinnenflächen nach vorne zeigen. Schultern hochziehen und Schulterblätter hinten zusammenziehen.

**Der Nackenzieher**



Schultern wieder kraftvoll absenken und die Fingerspitzen ziehen Richtung Boden. Der Bauch ist angespannt, die Beine stehen fest auf dem Boden.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich locker

**Der Schulterdehner**



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

**Der Einbeiner**



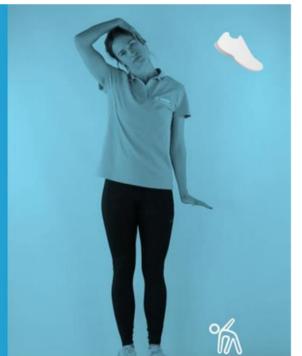
Einen festen Stand auf einem Bein finden. Das andere Bein nach hinten anwinkeln und mit derselben Hand greifen. Oberschenkel bleiben parallel, der Bauch bleibt angespannt. Becken aufrichten. Seite wechseln.

**Der Winkel**



In Schrittstellung den 90° angewinkelten Arm seitlich gegen die Wand drücken. Oberkörper von der Wand wegdrehen, um Dehnung im Brustbereich zu erreichen. 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