

# Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

## Mach Dich mobil

**Der Schulterblick**



1

Aufrechten Stand einnehmen. Arme locker seitlich am Körper hängen lassen. Der Kopf dreht zu einer Seite, Oberkörper bleibt nach vorne ausgerichtet.

**Der Schulterblick**



2

Den Kopf zur anderen Seite drehen und in die andere Richtung schauen. Abwechselnd wiederholen.

 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 Ruderer**



1

Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Der Kopf bleibt neutral. Arme nach vorne ausstrecken, Handflächen zeigen zueinander.

**Der Ruderer**



2

Die Ellenbogen kraftvoll nach hinten und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen. Hände zu einer Faust ballen. Anschließend zurück in die Startposition bewegen. Der Oberkörper und die Beine bleiben fest.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich locker

**Der Rückenbeuger**



1

Die Hände auf einen Stuhl oder Schreibtisch legen und 2-3 Schritte nach hinten gehen. Das Gesäß möglichst weit nach hinten schieben und den Oberkörper zwischen die Arme sinken lassen. Die Beine bleiben gebeugt.

**Der Frontstrecker**



1

Einen Arm nach vorne ausstrecken und die Schulter dabei aktiv runter drücken. Handfläche zum Körper und die Finger nach unten zeigen lassen. Die andere Hand zieht Hand und Finger zum Körper heran. Seite wechseln.

**Der Beuger**



1

Ein Bein nach vorne strecken. Fußspitze anziehen und Gesäß nach hinten rausschieben. Hände mit geradem Rücken in Richtung des Fußes führen bis in der Beintrückseite eine Dehnung spürbar ist. Seite wechseln.

**Der Oberarmstrecker**



1

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.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com