

# Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

## Mach Dich mobil

**Der Beinschwinger**



1

Stabilen Stand auf einem Bein einnehmen und das Knie leicht beugen. Das andere Bein annähernd strecken. Das Bein im Wechsel nach vorne und hinten schwingen lassen.  
Die Arme bewegen sich gegengleich.

**Der Beinschwinger**



2

Wechsel auf die andere Seite. Bauchmuskeln aktiv anspannen, wenn das Bein nach hinten schwingt – es soll kein Hohlkreuz entstehen.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Schwertzieher**



1

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

**Der Schwertzieher**



2

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 gekreuzte Beinlifter**



1

Aufrechten Stand einnehmen.  
Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und die Ellenbogen 90° beugen. Handflächen zeigen zueinander.

**Der gekreuzte Beinlifter**



2

Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein anheben und das Knie mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen. Den Bauch dabei anspannen. Übung ebenfalls mit der anderen Seite durchführen.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

**Der Fächer**



1

Hüftbreiten Stand einnehmen.  
Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie. Die Arme nach vorne und oben anheben.

**Der Fächer**



2

Beide Arme bewegen sich gegengleich im schnellen Wechsel nach oben und unten.  
Der Rumpf bleibt dabei stabil und der Bauch angespannt.

 Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

## Mach Dich locker

**Der Abduktor**



1

Ausfallschritt zur Seite machen. Fußspitzen nach vorne ausrichten. Ein Bein beugen und Gewicht zu dies dieser Seite verlagern, bis eine Dehnung an der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines entsteht. Seite wechseln.

**Der Knoten**



1

Arme gebeugt nach vorne anheben und überkreuzen. Unterarme weiter umeinander drehen, bis die Handflächen sich berühren. Die Schultern nach hinten unten ziehen und das Kinn Richtung Brustbein führen.  
Seite wechseln.

**Der Drehsitz**



1

Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen und das linke Bein über das Rechte schlagen.  
Den Oberkörper und Kopf nach links rotieren. Rechten Arm von außen gegen das linke Bein drücken und die Rotation verstärken.  
Seite wechseln.

**Der Rückenbeuger (Alternative)**



1

Hände auf einen Stuhl oder Schreibtisch legen und 2-3 Schritte nach hinten gehen. Gesäß möglichst weit nach hinten schieben und den Oberkörper zwischen die Arme sinken lassen. Hände wandern zu einer Seite, Beine leicht gebeugt lassen.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com