

# Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

## Mach Dich mobil

**Die Winkelkatze**

Aufrechten Stand einnehmen. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und Ellenbogen 90° biegen. Handflächen zeigen nach vorne und die Schultern sind entspannt.

**Die Winkelkatze**

Ohne Veränderung des Armwinkels die Hände nach unten kippen, sodass die Handflächen nach hinten zeigen. Die Schultern bleiben entspannt.

**Katze & Kuh**

Hüftbreiten Stand einnehmen. Die Knie leicht biegen, die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Den Rücken runden. Das Kinn zur Brust nehmen, den Nacken entspannen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

**Katze & Kuh**

Den Rücken strecken, dabei ein leichtes Hohlkreuz bilden. Kopf schaut geradeaus, der Nacken bleibt entspannt (nicht überstrecken). Positionen abwechselnd einnehmen.

## Mach Dich stark

**Push & Pull**

Arme vor dem Körper anheben und Handinnenflächen gegeneinander drücken. Schultern bleiben tief. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.

**Push & Pull**

Hände ineinander verschränken und die Ellenbogen nach außen ziehen. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.

**Der gerade Beinlifter**

Aufrechten Stand einnehmen. Hände verschränken und die Arme gestreckt über den Kopf anheben. Hände ineinander verschränken.

**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.

## Mach Dich locker

**Der Halsstrecker (rotiert)**

Kopf 45° nach links rotieren und das Kinn zum Kehlkopf ziehen. Rechte Hand dehnt den Kopf sanft diagonal nach rechts vorne. Linke Schulter zieht mit gebeugtem Ellenbogen tief. Seite wechseln.

**Der Hüftöffner**

Ausfallschritt nach vorne einnehmen. Oberkörper aufrichten. Gesäß und Bauch anspannen und das hintere Knie mit angehobener Ferse in die Streckung führen, bis die Dehnung in der Hüfte ankommt. Seite wechseln.

**Der Rumpfrotator**

Aufrechten Stand einnehmen. Die Hände hinter dem Kopf verschränken und rechtes Bein überkreuzt das Linke. Oberkörper rotiert nun zum vorderen Bein nach rechts. Seite wechseln.

**Der Rundrücken**

Sitz auf einem Stuhl einnehmen. Den Oberkörper immer runder werden lassen, während das Kinn zur Brust zieht. Die Dehnung kann durch Festhalten am Unterschenkel und Zug in Aufrichtung verstärkt werden.

Betriebssportverein BASF Coatings Münster e.V.

Telefon: +49 2501 14 - 5750

Mail: betriebssportverein@basf.com