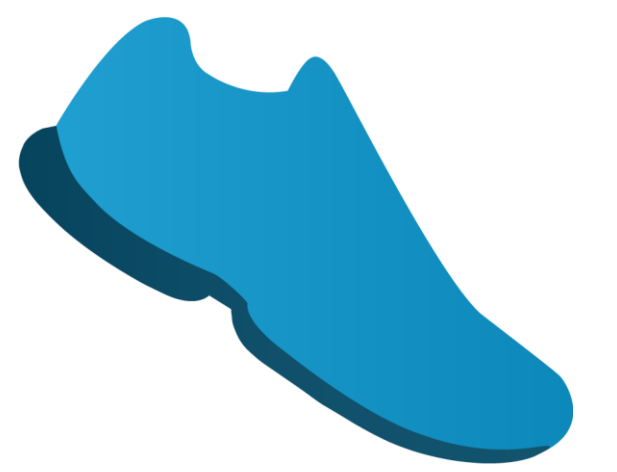


Ausgleichsübungen



Mobiles Poster

Mach Dich mobil

Das Pendel



Schulterbreiten Stand einnehmen, die Beine sind leicht gebeugt. Den Oberkörper vom Kopf beginnend langsam nach unten abrollen.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Das Pendel



Locker mit beiden Armen und dem Oberkörper von rechts nach links und wieder zurück schwingen.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Armtwist



Aufrechten Stand einnehmen. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben, Ellenbogen nicht überstrecken. Eine Handfläche zeigt nach oben, die andere ist nach unten gerichtet.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Armtwist



Gleichzeitig dreht die nach oben zeigende Handfläche nach unten und die nach unten zeigende Handfläche nach oben. Dynamischer Wechsel.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Mach Dich stark

Der Wandstütz



Hände auf Schulterhöhe an die Wand legen und eine Schrittlänge nach hinten treten. Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Der Bauch ist angespannt.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Wandstütz



Isoliert die Schulterblätter zur Wirbelsäule heranziehen, also leicht zwischen die Arme sinken lassen und wieder rausdrücken. Ellenbogen bleiben dabei gestreckt.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Abduktor



Stabilen Einbeinstand einnehmen und die Hände in die Seiten stützen. Das Standbein bleibt leicht gebeugt während das freie Bein möglichst gestreckt wird. Die Fußspitze heranziehen und gerade nach vorne ausrichten.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Abduktor



Das gestreckte Bein kontrolliert nach außen bewegen, die Fußspitze zeigt dabei weiterhin nach vorne. Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch ist fest.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Mach Dich locker

Der Storch (stehend)



Einbeinstand einnehmen. Unterschenkel des freien Beins auf das Knie des Standbeins ablegen. Gesäß nach hinten schieben und Oberkörper vorneigen. Dehnung wird durch Druck auf das angewinkelte Bein verstärkt. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der lange Hals



Aufrechten Stand einnehmen und mit beiden Händen das Brustbein nach unten fixieren. Kopf schaut zur Decke, das Kinn leicht rauschieben, während die Zähne lockeren Kontakt haben.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Beuger (Variante)



Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante. Ein Bein nach vorne strecken und die Fußspitze anziehen. Hände mit geradem Rücken in Richtung des Fußes führen bis in der Beinrückseite eine Dehnung spürbar ist. Seite wechseln.



Weitere Ausgleichsübungen mit Videoanleitung findet ihr hier!

Der Stern



Aufrechten Stand einnehmen. Einen Arm nach außen oben und den anderen Arm nach hinten unten führen. Daumen zeigen dabei nach hinten. Dehnung sollte im Brustbereich 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