# Ausgleichsübungen

# Allgemeine Hinweise zu den Ausgleichsübungen

**Mobilitätsübungen**

- Bewegung locker und ohne Kraft ausführen
- Übung ca. 5 – 10x wiederholen

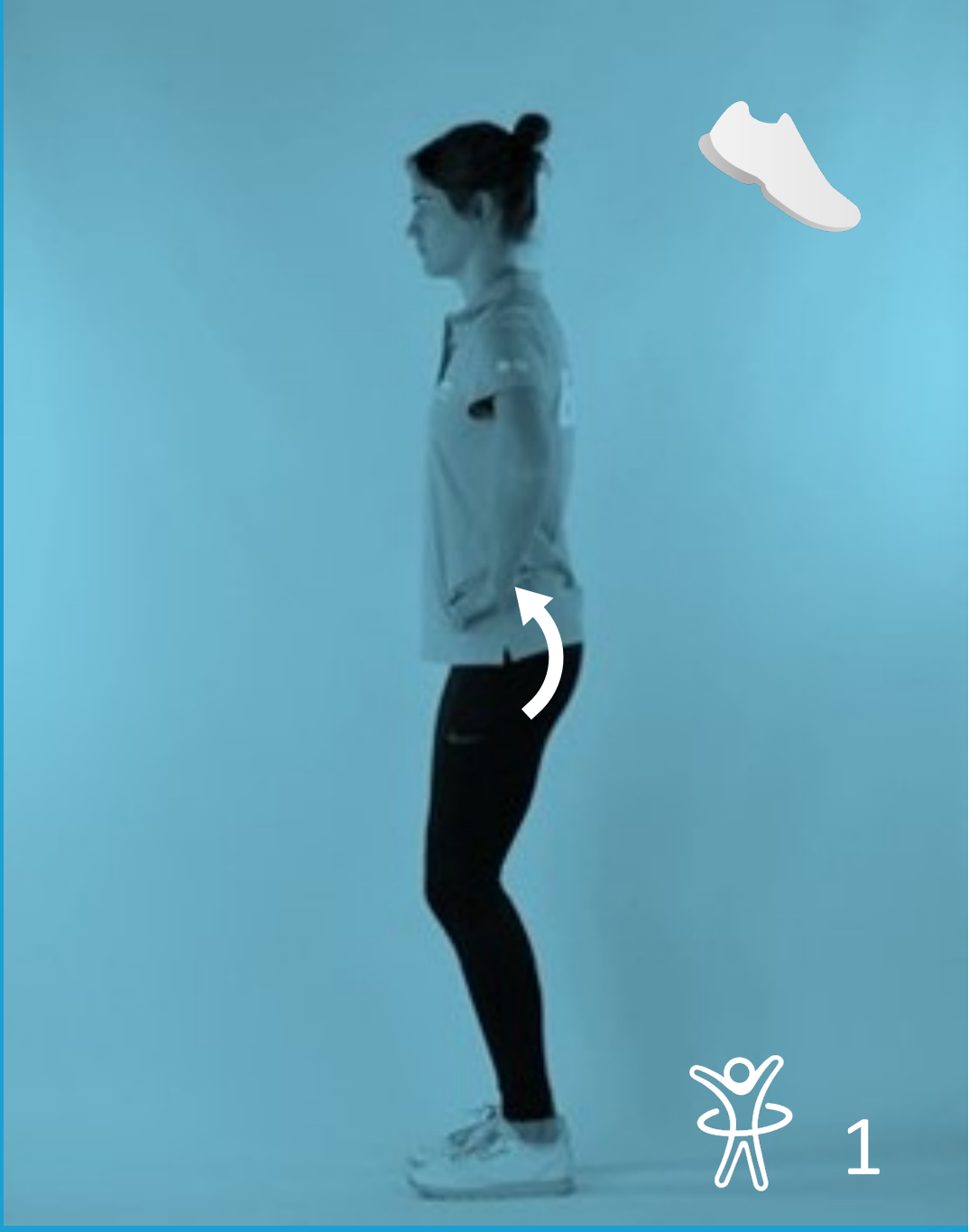
**Kräftigungsübungen**

- Bewegung bewusst und kontrolliert ausführen
- Muskulatur vor allem in den Endpositionen anspannen
- Übung ca. 12 x wiederholen

**Dehnübungen**

- Langsam in die Dehnung gehen, bis ein Dehngefühl entsteht (nur so weit gehen, wie es sich noch gut anfühlt)
- Dehnposition für ca. 30 Sekunden halten

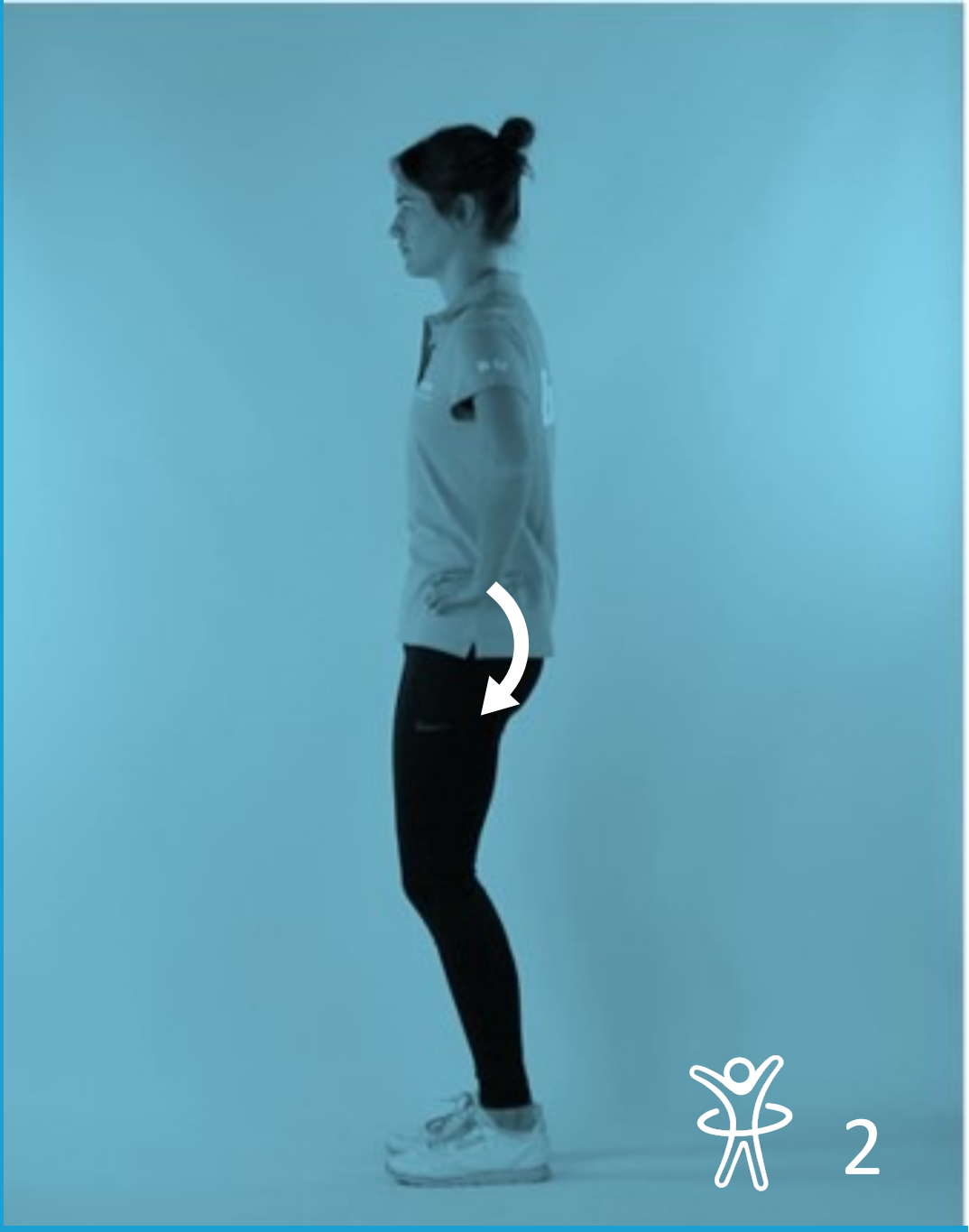
# Der Kipper (Stand)



1

Aufrechten Stand einnehmen und die Knie leicht beugen. Hände an die Hüfte legen und das Becken nach vorne kippen (leichtes Hohlkreuz).

# Der Kipper (Stand)




Das Becken aufrichten, Gesäß anspannen und den unteren Rücken rund werden lassen. Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet.

Zwischen den Positionen wechseln.

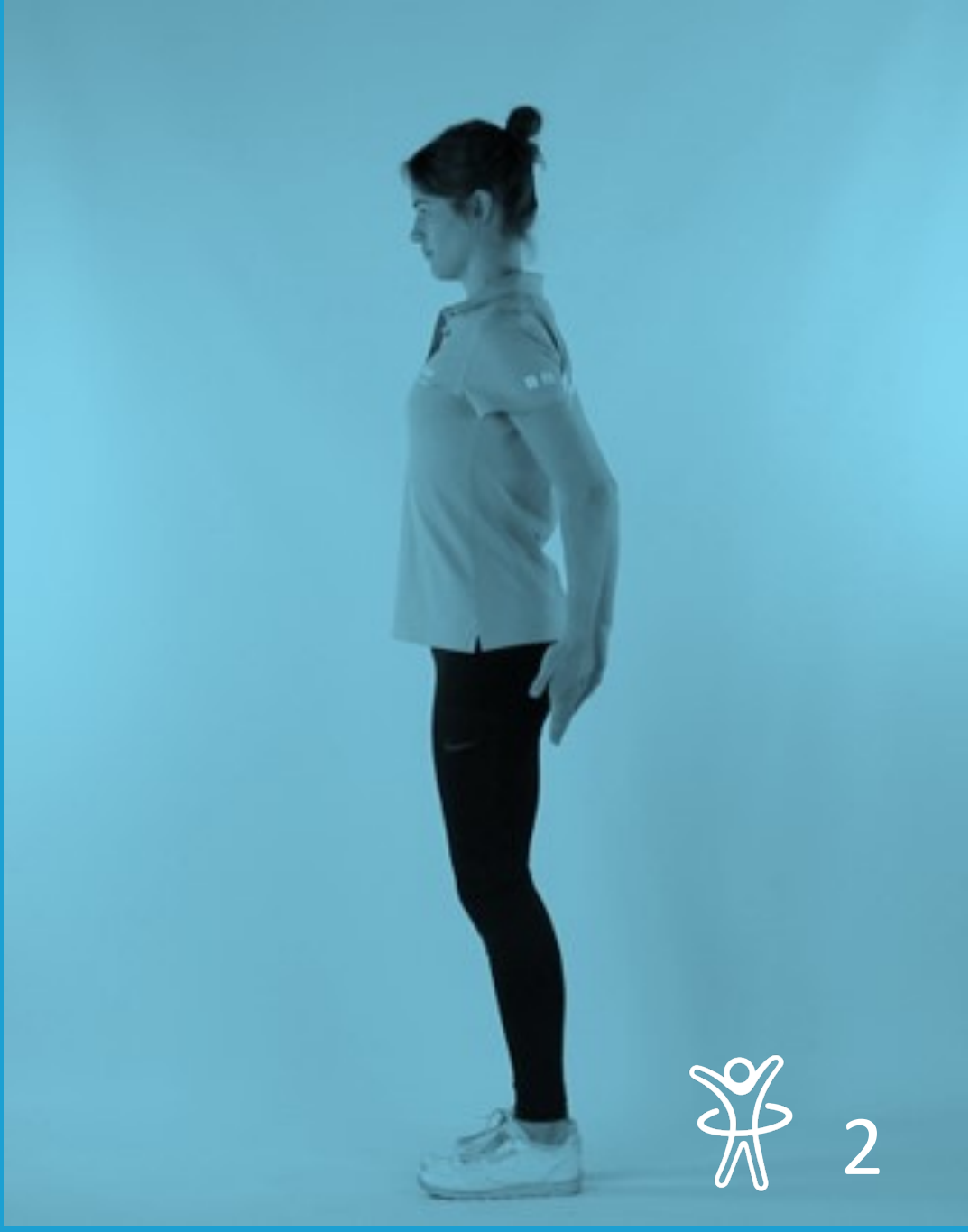
# Der Katzenbuckel

1

Aufrechten Stand einnehmen. Ellenbogen gebeugt neben dem Körper nach hinten ziehen und die Handflächen nach oben zeigen lassen.

Schulterblätter bewegen Richtung Wirbelsäule.

# Der Katzenbuckel

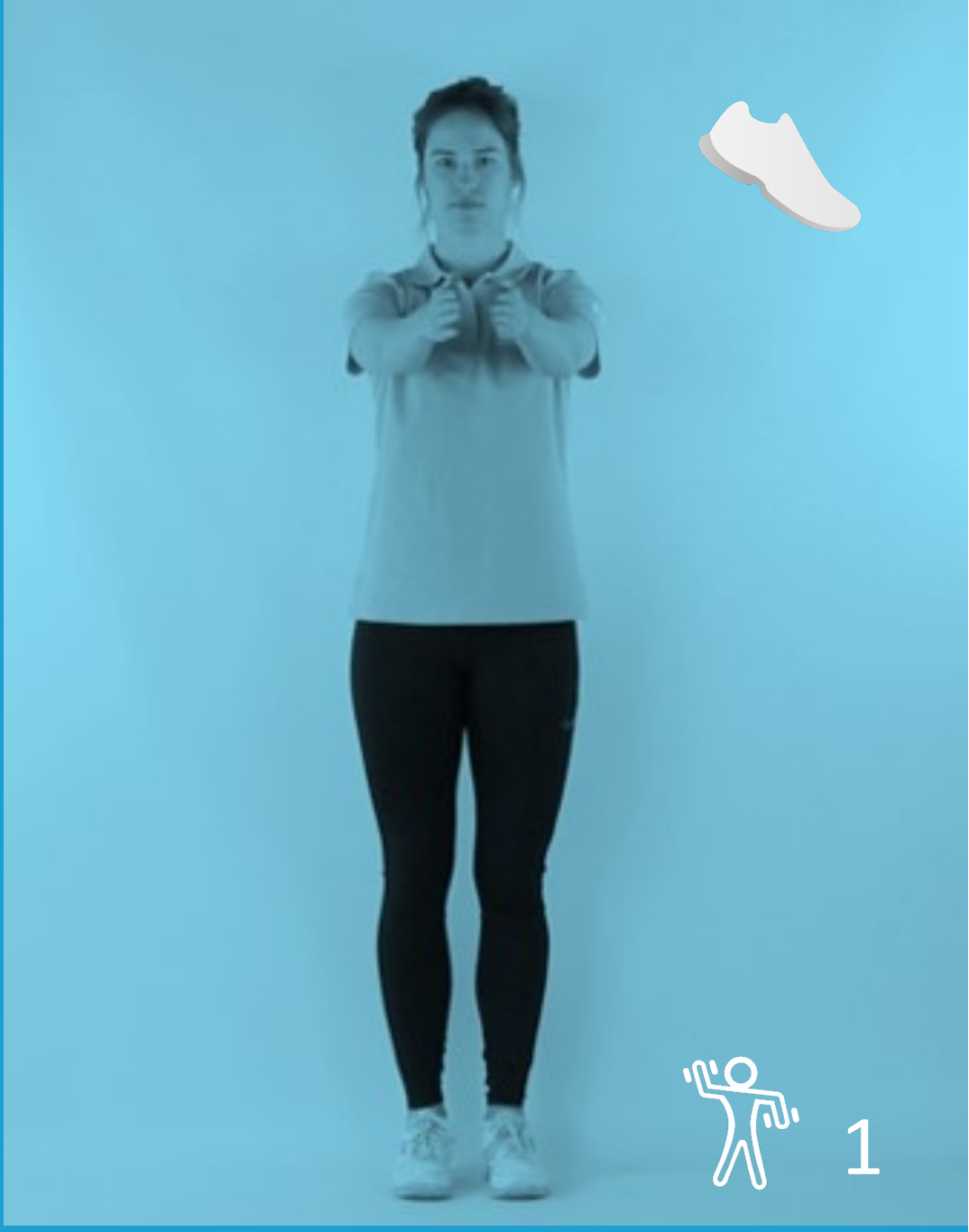


2

Das Becken aufrichten, Gesäß anspannen und den unteren Rücken rund werden lassen. Der Oberkörper bleibt dabei aufgerichtet.

Zwischen den Positionen wechseln.

# Der Armöffner



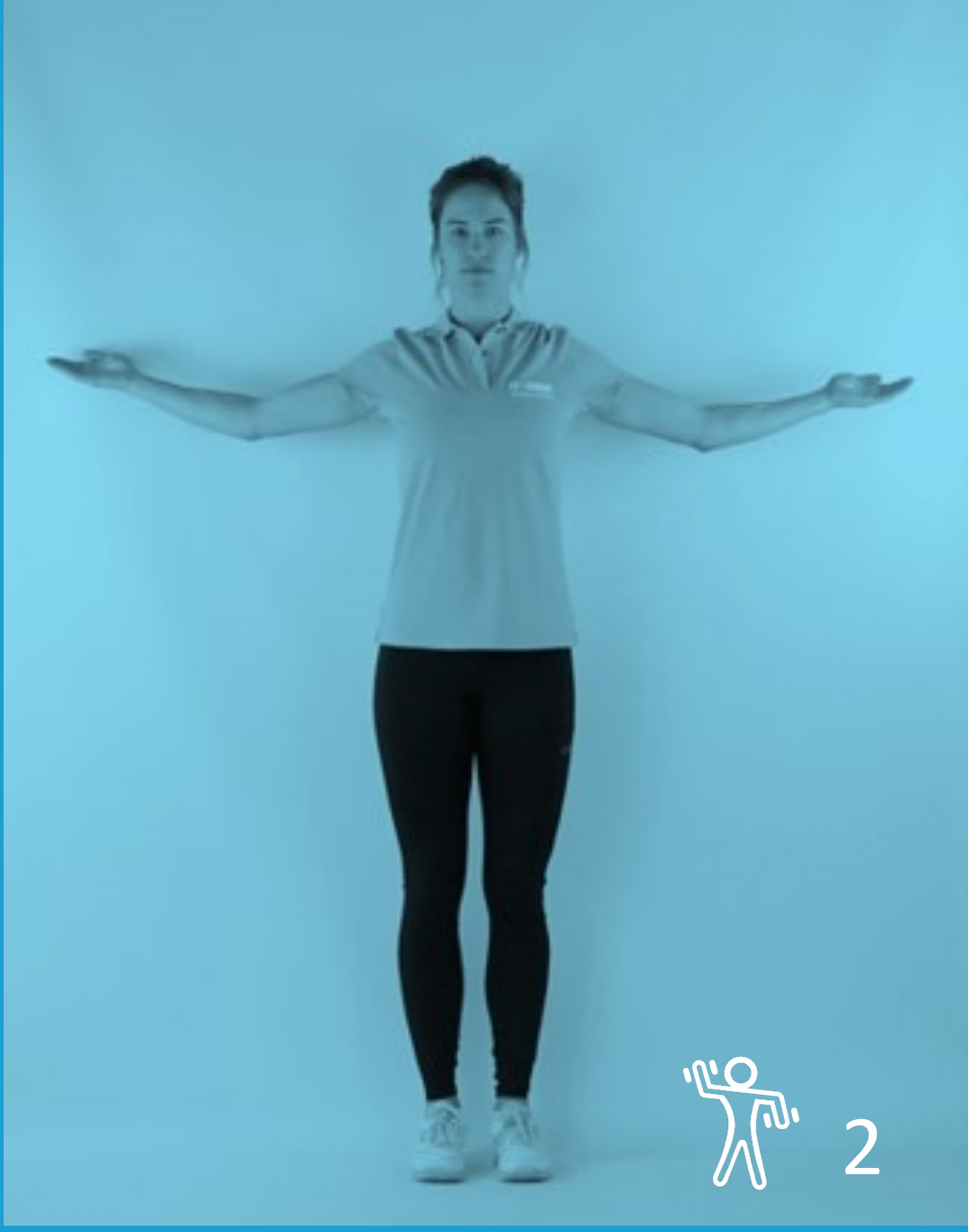
1

Aufrechten Stand einnehmen.

Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken und Schultern dabei entspannt lassen.

Die Handflächen zeigen zueinander und die Daumen nach oben.

# Der Armöffner




Arme kraftvoll nach hinten ziehen.

Die Schulterblätter aufeinander zubewegen. Die Handflächen zeigen in der

Endposition nach oben und die Daumen nach hinten.

# Der Gewichtheber

1

Hüftbreiten Stand einnehmen.

Den Oberkörper vorneigen und die Knie beugen. Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie und die Finger zeigen zum Boden.

# Der Gewichtheber

2

Zurück in den aufrechten Stand bewegen und die Ellenbogen eng am Körper vorbei nach hinten ziehen. Die Schulterblätter dabei Richtung Wirbelsäule bewegen.

# Die Nackendehnung

Hüftbreiten Stand einnehmen und das Kinn in Richtung Brust führen. Hände auf den Hinterkopf legen. Durch das Gewicht der Arme sinkt das Kinn sanft weiter Richtung Brust.

# Der Halbmond

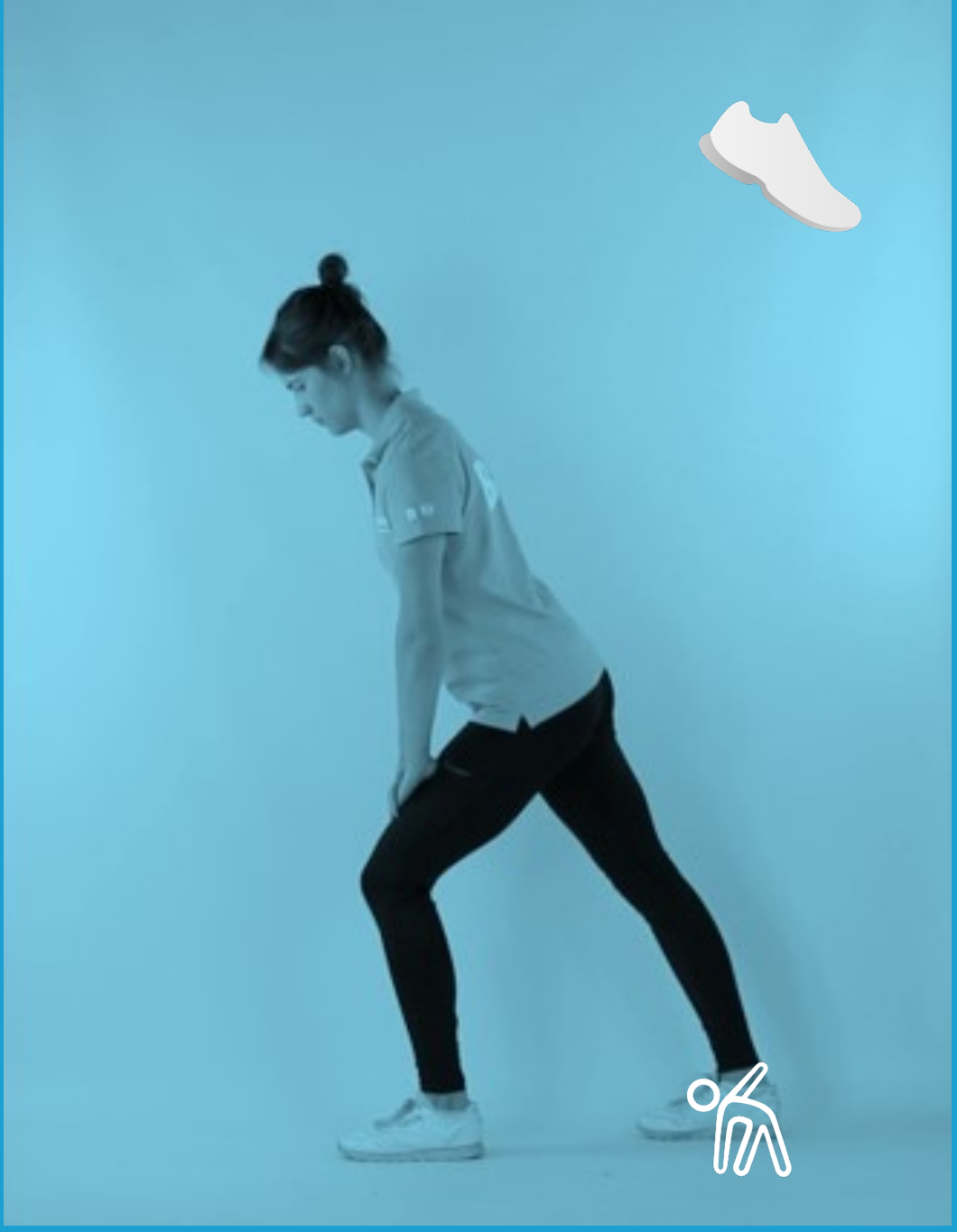
Linkes Bein hinter dem rechten Bein kreuzen und linken Arm über den Kopf strecken. Hand zieht in die rechte, obere Ecke, während sich der Oberkörper zur Seite neigt. Rotation vermeiden. Seite wechseln.

# Der Schulterstrecker

Aufrechten Stand einnehmen.

Hände ineinander verschränken und nach vorne ausstrecken, die Handflächen zeigen zum Körper. Kinn zur Brust führen und den oberen Rücken rund werden lassen.

# Der Schieber



Schrittstellung einnehmen. Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, während das hintere Knie gestreckt und die Ferse in den Boden gedrückt wird.

Dehnung in der Wade sollte zu spüren sein.

Seite wechseln.