



# Ausgleichsübungen



## Allgemeine Hinweise zu den Ausgleichsübungen



### Mobilitätsübungen

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



### Kräftigungsübungen

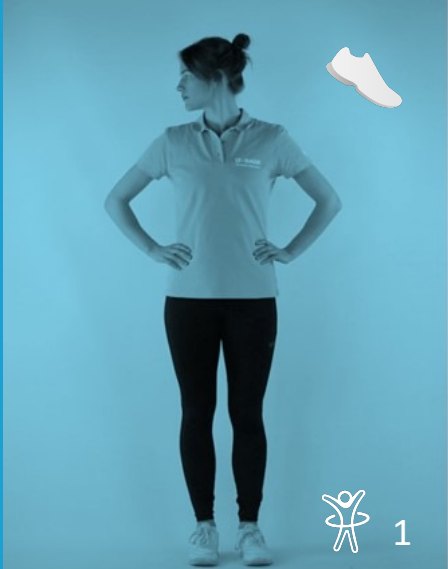
- Bewegung bewusst und kontrolliert ausführen
- Muskulatur vor allem in den Endpositionen anspannen
- Übung ca. 12 x wiederholen



### Dehnübungen

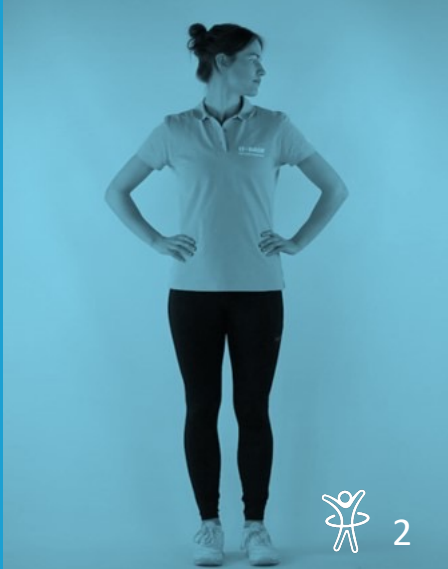
- Langsam in die Dehnung gehen, bis ein Dehngefühl entsteht (nur so weit gehen, wie es sich noch gut anfühlt)
- Dehnposition für ca. 30 Sekunden halten

## Der Schulterblick



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

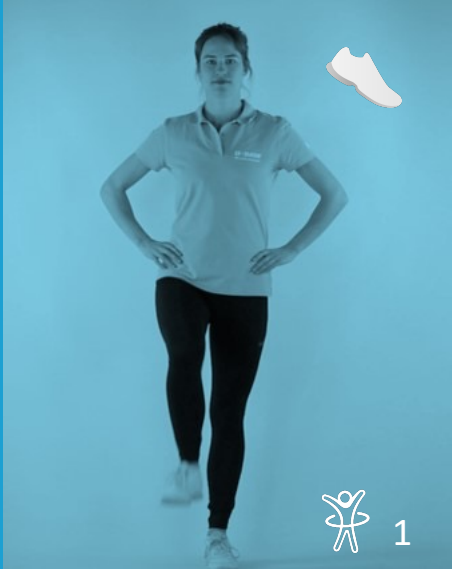
## Der Schulterblick



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

Abwechselnd wiederholen.

## Der Flamingo



Hüftbreiten Stand einnehmen und Hände an die Hüfte legen. Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein nach vorne anheben.

## Der Flamingo



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.

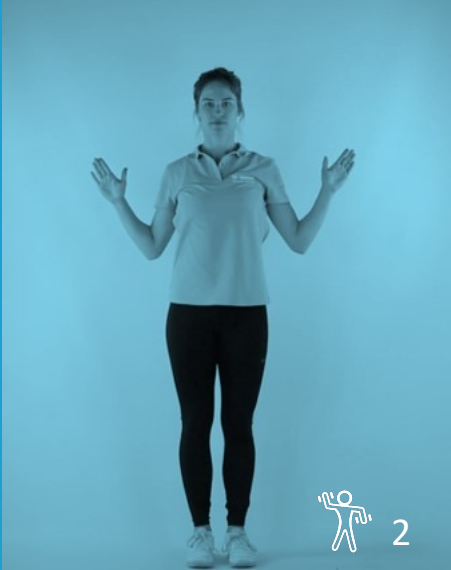
## Der Scheibenwischer



Aufrechten Stand einnehmen.

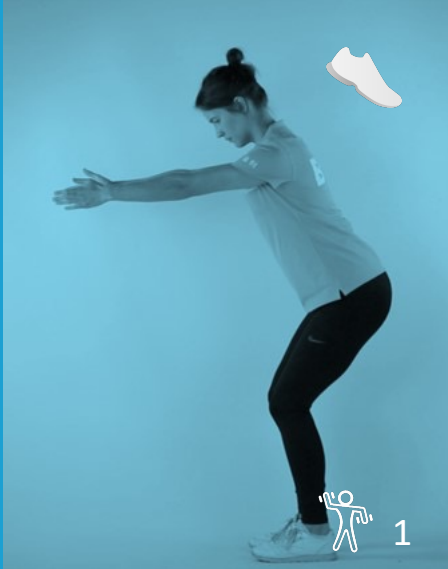
Die Arme leicht schräg zur Decke strecken (V-Position).

## Der Scheibenwischer



Arme kraftvoll zur Taille bewegen. Die Ellenbogen dabei beugen und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenziehen (W-Position).

## Der Ruderer



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



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.

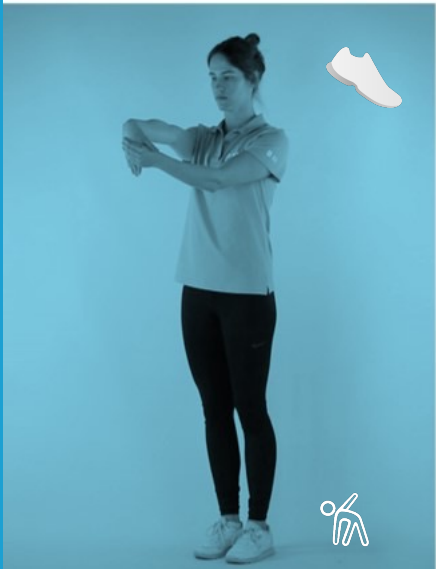
## Der Rückenbeuger



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

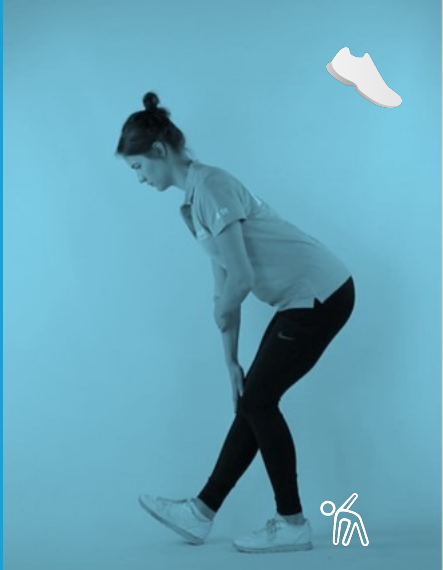


Einen Arm nach vorne ausstrecken und die Schulter dabei aktiv runter drücken. Handfläche zum Körper und die Finger nach unten zeigen lassen. Die andere Hand zieht Hand und Finger zum Körper heran.

Seite wechseln.



## Der Beuger



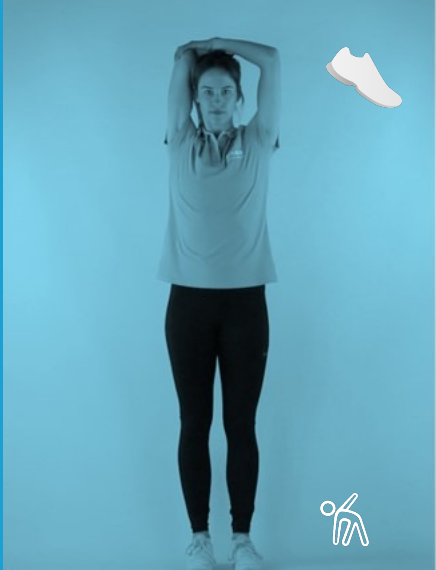
Ein Bein nach vorne strecken.

Fußspitze anziehen und Gesäß nach hinten rausschieben. Hände mit geradem Rücken in Richtung des Fußes führen bis in der Beinrückseite eine Dehnung spürbar ist.

Seite wechseln.



## Der Oberarmstrecker



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.

