



# 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

## Die Winkekatze



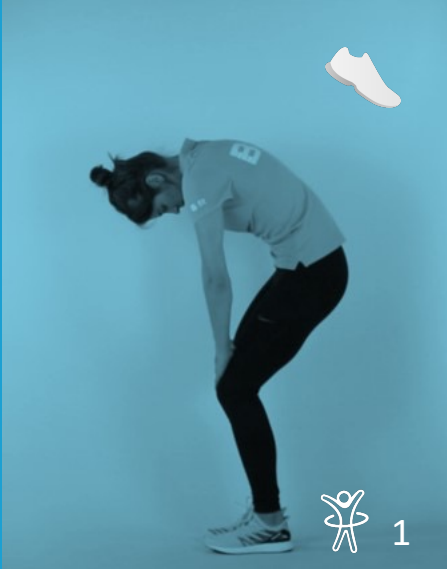
Aufrechten Stand einnehmen. Die Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und Ellenbogen  $90^\circ$  beugen. Handflächen zeigen nach vorne und die Schultern sind entspannt.

## Die Winkekatze



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 beugen, die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Den Rücken runden. Das Kinn zur Brust nehmen, den Nacken entspannen und den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

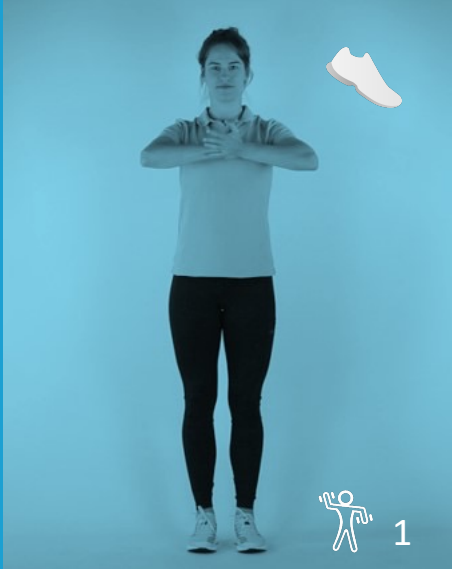
## Katze & Kuh



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

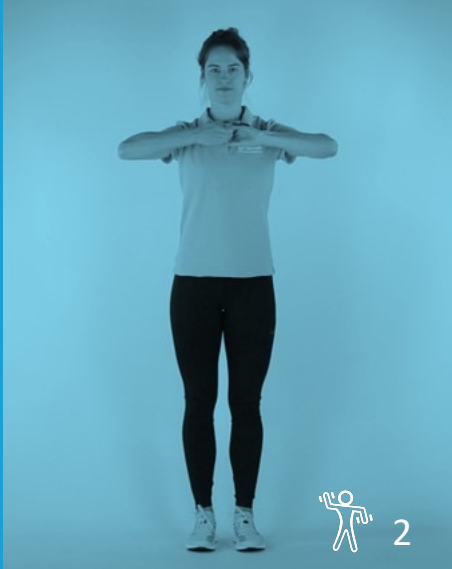
Positionen abwechselnd einnehmen.

## Push & Pull



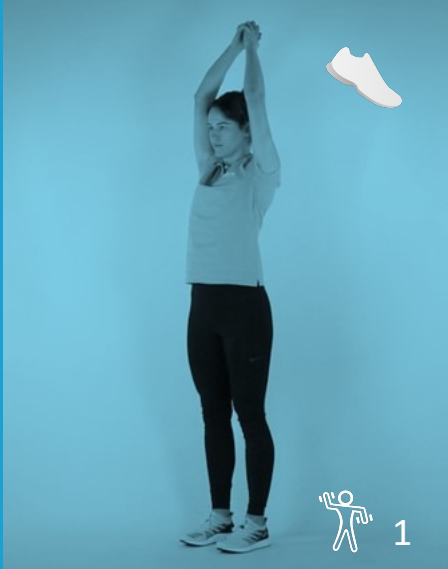
Arme vor dem Körper anheben und Handinnenflächen gegeneinander drücken. Schultern bleiben tief. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.

## Push & Pull



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

## Der gerade Beinlifter



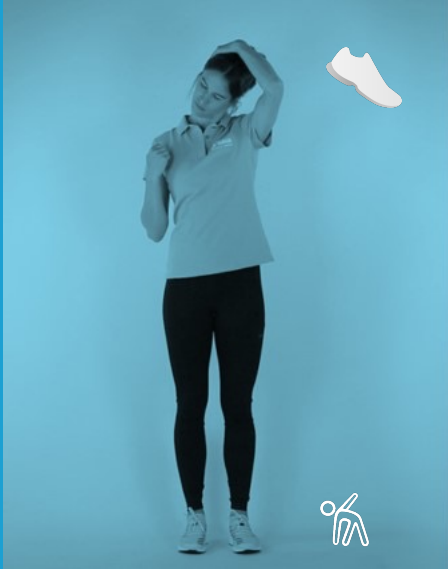
Aufrechten Stand einnehmen. Hände verschränken und die Arme gestreckt über den Kopf anheben. Hände ineinander verschränken.

## Der gerade Beinlifter



Ein Bein anheben. Hände und Knie gerade vor dem Körper zusammenführen. Den Bauch dabei anspannen und den Rücken rund werden lassen. Abwechselnd das rechte und das linke Knie anheben.

## Der Halsstrecke (rotiert)

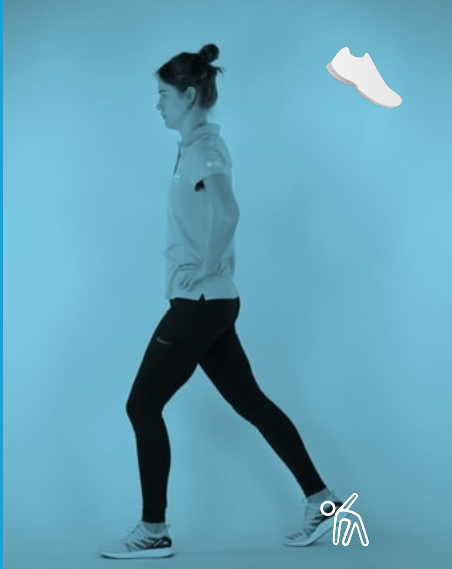


Kopf 45° nach links rotieren und das Kinn zum Kehlkopf ziehen. Rechte Hand dehnt den Kopf sanft diagonal nach rechts vorne.

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.

