



# Ausgleichsübungen



## Allgemeine Hinweise zu den Ausgleichsübungen



### Mobilitätsübungen

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



### Kräftigungsübungen

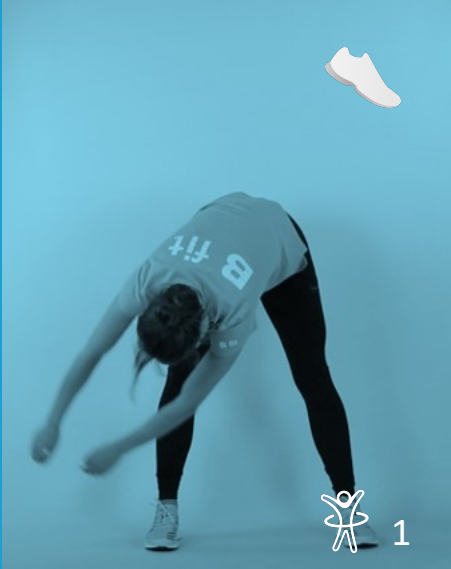
- Bewegung bewusst und kontrolliert ausführen
- Muskulatur vor allem in den Endpositionen anspannen
- Übung ca. 12 x wiederholen



### Dehnübungen

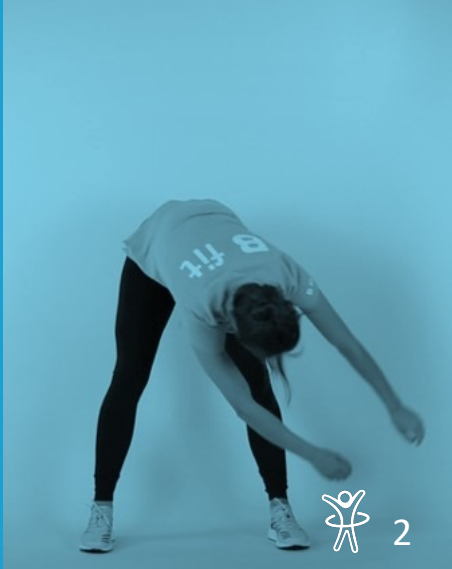
- Langsam in die Dehnung gehen, bis ein Dehngefühl entsteht (nur so weit gehen, wie es sich noch gut anfühlt)
- Dehnposition für ca. 30 Sekunden halten

## Das Pendel



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

## Das Pendel



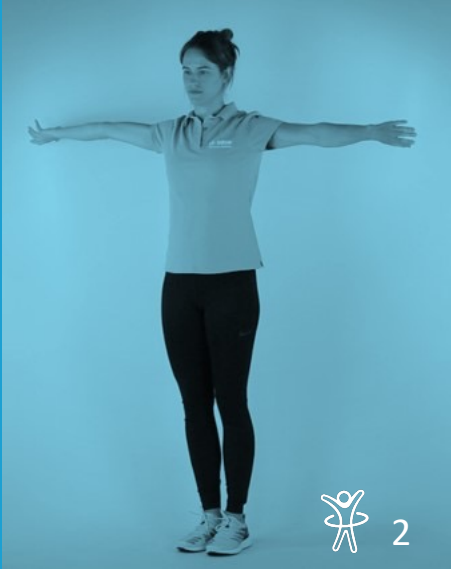
Locker mit beiden Armen und dem Oberkörper von rechts nach links und wieder zurück schwingen.

## 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.

## Der Armtwist



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

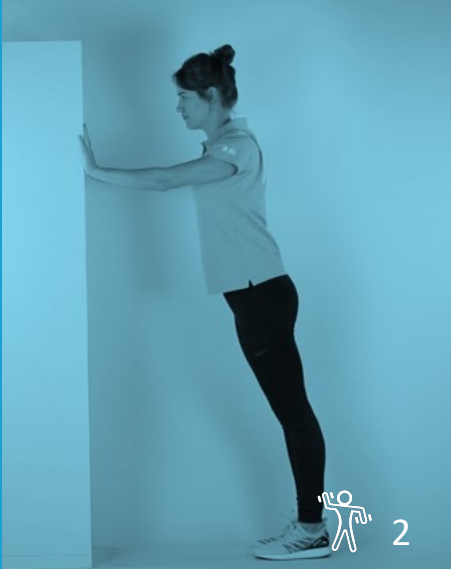
## Der Wandstütz



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

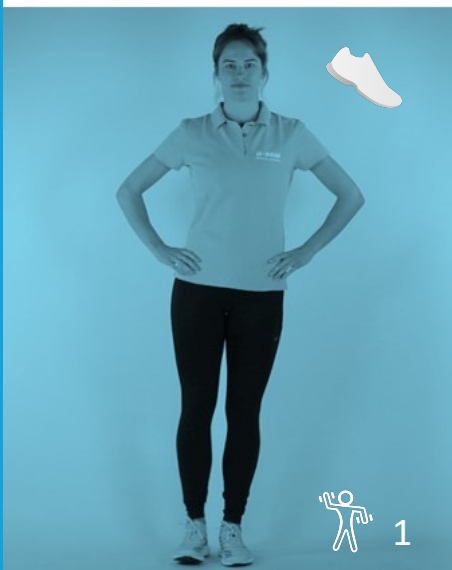
Der Bauch ist angespannt.

## Der Wandstütz



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

## Der Abduktor

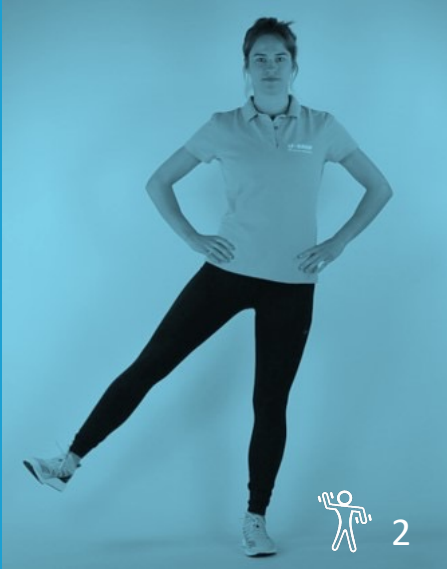


Stabilen Einbeinstand einnehmen und die Hände in die Seiten stützen.

Das Standbein bleibt leicht gebeugt während das freie Bein möglichst gestreckt wird.

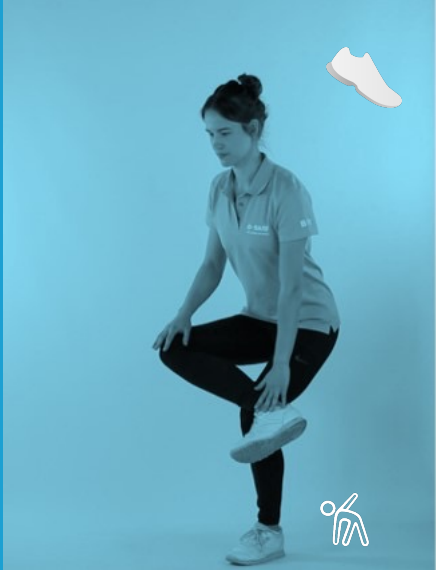
Die Fußspitze heranziehen und gerade nach vorne ausrichten.

## Der Abduktor



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

## Der Storch (stehend)

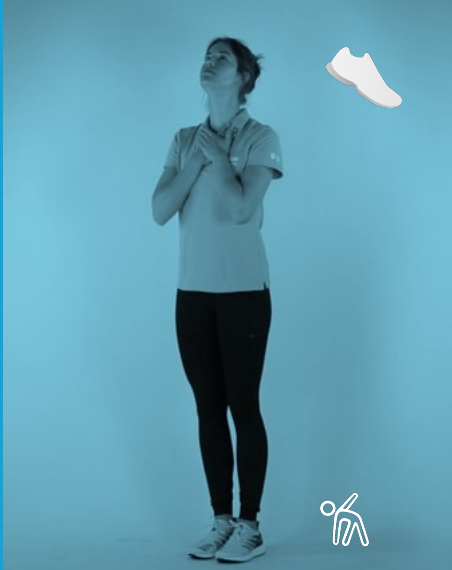


Einbeinstand einnehmen. Unterschenkel des freien Beins auf das Knie des Standbeins ablegen. Gesäß nach hinten schieben und Oberkörper vorneigen. Dehnung wird durch Druck auf das angewinkelte Bein verstärkt.

Seite wechseln.



## Der lange Hals



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



## Der Beuger (Variante)



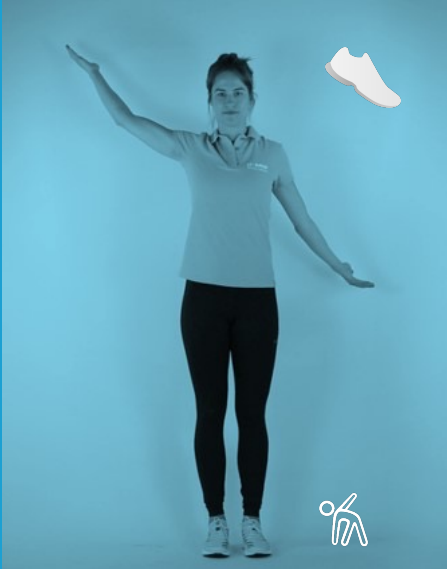
Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante.

Ein Bein nach vorne strecken und die Fußspitze anziehen. Hände mit geradem Rücken in Richtung des Fußes führen bis in der Beintrückseite eine Dehnung spürbar ist.

Seite wechseln.



## 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.

