



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 Specht



Aufrechten Stand einnehmen.

Kinn in Richtung Doppelkinn ran ziehen und Nacken lang werden lassen. Blick bleibt gerade ausgerichtet.

Der Specht



Den Nacken wieder entspannen und die Bewegung wiederholen. Der Oberkörper bleibt stabil, die Bewegung erfolgt nur aus der Halswirbelsäule.

Der Katzenbuckel



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

Der Katzenbuckel



Arme vor dem Körper zusammenführen.

Den oberen Rücken dabei rund werden lassen und das Kinn Richtung Brust führen. Anschließend wieder in die Startposition zurückkehren.

Der Armöffner



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

Die Handflächen zeigen zueinander und die Daumen nach oben.

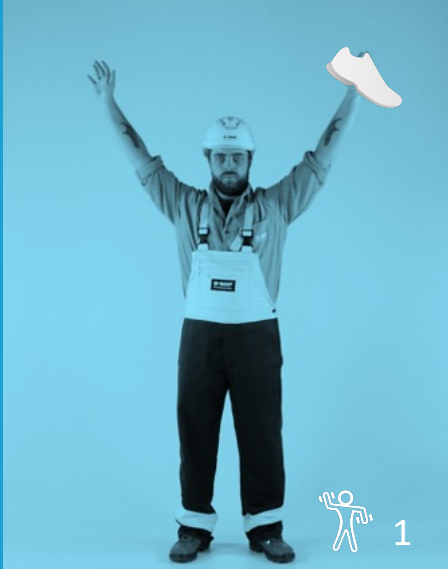
Der Armöffner



Arme kraftvoll nach hinten ziehen.

Die Schulterblätter aufeinander zubewegen. Die Handflächen zeigen in der Endposition nach oben und die Daumen nach hinten.

Der 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 Einbeiner



Einen festen Stand auf einem Bein finden. Das andere Bein nach hinten anwinkeln und mit derselben Hand greifen. Oberschenkel bleiben parallel, der Bauch bleibt angespannt. Becken aufrichten. Seite wechseln.



Der Halsstrecker



Linkes Ohr in Richtung der linken Schulter führen und die Nase dabei nach vorne zeigen lassen. Linke Hand zur Verstärkung auf den Kopf legen. Andere Schulter drückt leicht nach unten. Seite wechseln.



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.



Der Rückenbeuger (Alternative)



Hände auf einen Stuhl oder Schreibtisch legen und 2-3 Schritte nach hinten gehen. Gesäß möglichst weit nach hinten schieben und den Oberkörper zwischen die Arme sinken lassen. Beine können gestreckt werden.

