



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 Armtwist



Aufrechten Stand einnehmen.

Die Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben, Ellenbogen nicht überstrecken. Die 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 Flamingo



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

Der Flamingo



2

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



2

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

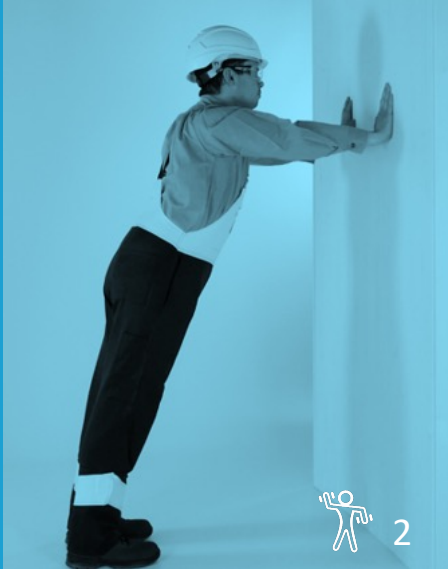
Der Wandstütz



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 Schulterdehner



Linken Arm gestreckt zur gegenüberliegenden Schulter führen. Rechte Hand kontaktiert den Oberarm von unten und führt ihn noch näher zur Brust. Die zu dehnende Schulter nach unten drücken. 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.



Der Storch (Alternative)



Sitz auf der Stuhlkante. Ein Bein angewinkelt auf das andere Knie legen. Das obere Knie mit beiden Händen umfassen und in Richtung Brust ziehen. Dehnung entsteht im Gesäßbereich. 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.

