



Kategorie

Ausgleichs- übungen

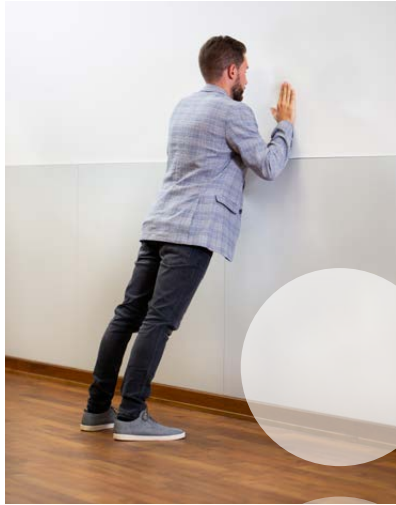




Ausgleichsübungen

Langes Sitzen oder ständiges Stehen und immer gleiche Bewegungsabläufe belasten den Menschen und bringen ihn aus dem Gleichgewicht. Unachtsamkeit, ja sogar Schmerzen und Verspannungen können die Folge sein. Einfache, schnell durchzuführende Übungen sorgen für Ausgleich und schaffen wieder neues Wohlbefinden, fördern die Konzentration, bauen Stress ab und stärken den gesamten Bewegungsapparat.

Ausgleichsübungen



Nr. 01

Wand-Drücker

Wand-Drücker

Wirkung

Kräftigung der Brustmuskulatur

Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand etwas weiter als eine Armlänge entfernt vor eine Wand.

Ausführung

Legen Sie die Hände etwa schulterbreit auseinander an die Wand, Fingerspitzen nach oben. Beugen Sie die Arme, bis Ihr Kopf fast die Wand berührt. Dabei neigt sich der Oberkörper nach vorne und Ihre Fersen heben sich leicht. Halten Sie den Rücken gerade, spannen Sie den Bauch an und halten Sie den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Drücken Sie sich anschließend wieder von der Wand weg und lösen Sie die Hände, sodass Sie wieder in der Ausgangsposition stehen.

Variation

Je weiter Ihre Füße von der Wand entfernt sind, desto schwieriger wird die Übung.

Ausgleichsübungen



Nr. 02

Wand-Steher

Wand-Steher

Wirkung

Dehnung der Hüftmuskulatur, Entlastung der Lendenwirbelsäule

Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand und geradem Rücken angelehnt an eine Wand. Sie spüren die Auflage von Hinterkopf, Schulterblättern und Lendenwirbelsäule.

Ausführung

Ziehen Sie ein Knie mit beiden Händen so weit wie möglich zum Bauch. Dabei bleibt das Standbein gestreckt. Kopf und Rücken bleiben in Kontakt zur Wand.

Ausgleichsübungen



Nr. 03

Wand-Schieber

Wand-Schieber

Wirkung

Dehnung der Schulter- und Brustmuskulatur

Ausgangsposition

Stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich an einen Türrahmen oder Wandvorsprung, wobei das Bein nahe der Wand vorne steht. Winkeln Sie den Arm, der zur Wand gerichtet ist, an und platzieren Sie den Unterarm und die Handfläche an der Wand. Ellenbogen und Schultern sind auf derselben Höhe.

Ausführung

Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach vorn, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie die Seite wechseln.

Ausgleichsübungen



Nr. 04

Wand-Anbeter

Wand-Anbeter

Wirkung

Stärkung der Unterarm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, Förderung der Oberkörperaufrichtung

Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand und etwa einen Schritt entfernt an eine Wand. Lehnen Sie sich mit dem Rücken an. Dabei sind die Kniegelenke leicht gebeugt, die Arme hängen entspannt herab. Sie spüren die Auflage von Hinterkopf, Schulterblättern und Lendenwirbelsäule an der Wand.

Ausführung

Heben Sie Ihre Arme auf Brusthöhe an. Drücken Sie Ihre Handinnenflächen (Fingerspitzen nach oben) gegeneinander. Halten Sie die Druckspannung zwischen den Händen. Bewegen Sie Ihre Arme vom Brustbein weg und wieder heran sowie nach links und rechts. Die Schultern sind während der Übung nach unten geschoben, die Arme befinden sich auf Brusthöhe. Kopf und Rücken bleiben fest mit der Wand verbunden.

Ausgleichsübungen



Nr. 05

Balance an der Wand

Balance an der Wand

Wirkung

Stärkung der Unterarm-, Rumpf- und Beinmuskulatur, Förderung der Oberkörperaufrichtung

Ausgangsposition

Stellen Sie sich hüftbreit mit etwa einem Schritt Abstand mit dem Rücken zur Wand. Die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen entspannt herab. Mit den Händen an der Wand stabilisieren Sie Ihre Position.

Ausführung

Heben Sie ein Bein so weit wie möglich vom Boden langsam ab, indem Sie den Fuß von der Ferse über die Fußspitze aufrollen. Halten Sie den Ein-Bein-Stand, bevor Sie das Bein abstellen und die Seite wechseln. Dabei bleiben Kopf und Rücken fest mit der Wand verbunden.

Ausgleichsübungen



Nr. 06

Wand-Dreher

Wand-Dreher

Wirkung

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Ausgangsposition

Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand seitlich an eine Wand, wobei Schulter und Hüfte Kontakt mit der Wand haben. Heben Sie beide Arme auf Schulterhöhe gestreckt an.

Ausführung

Bewegen Sie den von der Wand entfernten Arm zur anderen Seite. Dabei drehen Sie den Oberkörper mit der Ausatmung und versuchen, mit der Handaußenseite die Wand zu berühren. Wichtig ist, dass die Hüfte nicht den Kontakt zur Wand verliert. Halten Sie die Position, bevor Sie mit der Einatmung in die Ausgangsposition zurückgehen und die Seite wechseln.

Ausgleichsübungen



Nr. 07

Stehaufmännchen

Stehaufmännchen

Wirkung

Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Stuhls. Legen Sie Ihre Arme überkreuzt auf der Brust ab.

Ausführung

Stehen Sie nun nur mit der Kraft aus Ihren Beinen auf. Halten Sie dabei einen geraden Rücken. Setzen Sie sich anschließend langsam hin, indem Sie sich aus den Beinen heraus absenken. Der Rücken bleibt gerade, das Gesäß schiebt sich in Richtung des Stuhls.



Nr. 08

Stuhl-Verwringung

Stuhl-Verwirrung

Wirkung

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Legen Sie das linke Bein über das rechte.

Ausführung

Drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich langsam nach links. Sie können die Oberkörperdrehung unterstützen, indem Sie sich mit dem linken Arm an der Armlehne festhalten und mit dem rechten Arm das linke Bein leicht nach hinten drücken. Dabei bleibt der Rücken aufrecht. Halten Sie die Position, bevor Sie die Seite wechseln.



Nr. 09

Tisch-Drucker

Tisch-Drücker

Wirkung

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Legen Sie die Hände flach auf den Tisch.

Ausführung

Drücken Sie die Handflächen in die Tischplatte und heben Sie beide Füße ca. 10 Zentimeter vom Boden ab. Dabei bleibt der Rücken gerade, die Schultern werden nach unten gezogen.



Nr. 10

Tisch-Lieger

Tisch-Lieger

Wirkung

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Der Bürostuhl ist vom Tisch weggeschoben. Legen Sie Ihre Arme gestreckt und parallel auf den Tisch.

Ausführung

Beugen Sie Ihren Oberkörper gerade nach vorne in Richtung Tisch und stützen Sie den Kopf zwischen Ihre Oberarme. Spannen Sie die Arme fest an und halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen.



Nr. 11

Nacken-Dehner

Nacken-Dehner

Wirkung

Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Halten Sie sich mit der linken Hand an der Stuhlkante fest und umfassen Sie mit der rechten Hand Ihre linke Schläfe.

Ausführung

Neigen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts. Drücken Sie anschließend den Kopf gegen Ihre rechte Hand und ziehen Sie dabei die linke Schulter zum Boden. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen.



Nr. 12

Waden-Dehner

Waden-Dehner

Wirkung

Dehnung der Wadenmuskulatur

Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls. Das linke Bein wird angewinkelt, sodass die Fußsohle den Boden berührt. Das rechte Bein wird so nach vorne gestreckt, dass nur die Ferse aufgestellt ist.

Ausführung

Ziehen Sie die rechten Zehenspitzen zum Körper heran und heben Sie das rechte Bein leicht vom Boden ab. Dabei bleibt der Rücken gerade. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie das Bein absetzen und die Seite wechseln.



Nr. 13

Bein-Dehner

Bein-Dehner

Wirkung

Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf die Vorderkante eines Stuhls. Das linke Bein wird angewinkelt, sodass die Fußsohle den Boden berührt. Das rechte Bein wird nach vorne gestreckt, sodass nur die Ferse aufgestellt ist.

Ausführung

Ziehen Sie die rechten Zehenspitzen zum Körper heran. Neigen Sie Ihren geraden Oberkörper so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung der Oberschenkelrückseite spüren. Dabei bleibt der Rücken gerade. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen und die Seite wechseln.



Nr. 14

Treppen- Leistendehner

Treppen-Leistendehner

Wirkung

Dehnung der hinteren Leiste

Ausgangsposition

Stellen Sie sich in Schrittstellung auf eine Treppe, sodass eine Treppenstufe zwischen den Füßen frei ist.

Ausführung

Verlagern Sie Ihr Körpergewicht langsam nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der hinteren Leiste spüren, indem Sie das vordere Bein beugen und das hintere strecken. Dabei bleibt der Rücken gerade. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen und die Seite wechseln.



Nr. 15

Treppen – Nimm zwei

Treppen – Nimm zwei

Wirkung

Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition

Stellen Sie sich in Schrittstellung auf eine Treppe, sodass eine Treppenstufe zwischen den Füßen frei ist.

Ausführung

Gehen Sie die Treppe hoch, indem Sie nur jede zweite Treppenstufe nehmen. Versuchen Sie, nach und nach das Tempo zu steigern. Achten Sie dabei auf das aktive Abdrücken des Fußes und den Armeinsatz.

Ausgleichsübungen



Nr. 16

Treppen- Wadendehner

Treppen-Wadendehner

Wirkung

Dehnung der Wadenmuskulatur und der Achillessehne

Ausgangsposition

Stellen Sie sich aufrecht mit beiden Vorderfüßen auf die Kante einer Treppenstufe und halten Sie sich am Treppengeländer fest.

Ausführung

Senken Sie Ihre Fersen so weit wie möglich langsam nach unten, bis Sie eine Dehnung in der Wade spüren. Dabei bleibt der Rücken gerade. Halten Sie die Dehnung, bevor Sie zurück in die Ausgangsposition gehen.

Variation

Absolvieren Sie diese Übung einbeinig, um die Dehnung zu erhöhen.