

# Ausgleichsübungen im Stehen



Die Arme wechselseitig nach rechts und links diagonal oben ziehen. In der Endposition jeweils einen kurzen Moment halten; jede Seite zweimal. Die Arme werden dann über die mittlere Position langsam nach unten geführt und der Rücken bleibt dabei lang. Dann die Schultern locker kreisen.

Die Wirbelsäule zum vorgestellten Bein drehen, die Arme bewegen sich dabei mit. Darauf achten, dass die Hände nicht über Schulterhöhe genommen werden, der hintere Arm kann gestreckt werden. Bewegung langsam und behutsam ausführen. Jede Seite zweimal und dann wieder zwischendurch die Schultern locker kreisen.



Die Wirbelsäule strecken, dabei die Streckbewegung von den Füßen bis zu den Fingern ausführen. Diese Position einen kurzen Moment halten und dann die Spannung langsam lösen und die Wirbelsäule abrollen, dabei leicht in den Knien beugen. Wichtig: Die Schultergelenke sollen über den Kniegelenken bleiben, also keine Rumpfbeugung nach weit vorne. Jede Position zweimal einnehmen und zum Abschluss wieder die Schultern locker kreisen.

**Hinweise zur Durchführung:** Führen Sie die Übungen so durch, dass Sie sich dabei wohlfühlen!  
Also: Normal weiter atmen und die Muskulatur nur soweit dehnen, dass Sie ein angenehmes Ziehen spüren.