



Verbesserung
der Beweglichkeit

Mobilitätsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Schulterblick 1



Mit aufgerichteter Brustwirbelsäule nach rechts schauen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Schulterblick 2



Den Kopf zur anderen Seite drehen und nach links schauen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung
der Muskulatur

Kräftigungsübungen



Sport und
Gesundheit

Der Ruderer 1



Vorgebeugt, mit leicht gebeugten Beinen und geradem Rücken, Arme in Ausgangsposition bringen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Der Ruderer 2



Stand halten, Arme angewinkelt nach hinten ziehen. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Der Rumpfrotator



Aufrechter Stand und die Hände an den Hinterkopf legen. Linkes Bein überkreuzt das Rechte, Oberkörper rotiert nach links. Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry