



Verbesserung
der Beweglichkeit

Mobilitätsübungen



Sport und
Gesundheit

Das Pendel 1



Sehr breiter Stand, Beine sind leicht gebeugt, Oberkörper langsam nach unten sinken lassen. Mit beiden Armen und dem Oberkörper locker nach rechts schwingen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Das Pendel 2



Mit beiden Armen und dem Oberkörper locker von rechts nach links und von links nach rechts schwingen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung
der Muskulatur

Kräftigungsübungen



Sport und
Gesundheit

Push & Pull 1



Arme vor dem Körper anheben und Handinnenflächen gegeneinander drücken. Schultern bleiben tief. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Push & Pull 2



Finger verschränken und die Ellenbogen nach außen und unten ziehen. 10 Sekunden statisch halten. Gleichmäßig ein- und ausatmen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Der Oberarmstreckler



Den rechten Arm hinter den Kopf führen.
Mit der linken Hand den rechten Ellenbogen
nach unten drücken. Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry