



Verbesserung  
der Beweglichkeit

**Mobilitätsübungen**



Sport und  
Gesundheit

# Der Schwertzieher 1



Rückengerechter Stand, Arme seitlich  
ausstrecken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Der Schwertzieher 2



Arme hinter dem Rücken zusammenführen  
(ein Arm aus Richtung Kopf, anderer Arm  
aus Richtung Gesäß). Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung  
der Muskulatur

**Kräftigungsübungen**



Sport und  
Gesundheit

Der gekreuzte

Beinlifter 1



Rückengerechter Stand, die Arme im 90° Winkel sowohl im Schulter-, als auch im Ellenbogengelenk seitlich anheben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Der gekreuzte Beinlifter 2



Im Wechsel Knie und Ellenbogen diagonal vor dem Körper zusammenführen. Bauch anspannen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und  
Spannungssenkung  
der Muskulatur

**Dehnübungen**



Sport und  
Gesundheit

# Die Nackendehnung



Hüftbreiter Stand, Kinn in Richtung Brust führen. Hände auf den Hinterkopf legen und dadurch das Kinn sanft weiter Richtung Brust bewegen.

 **BASF**

We create chemistry