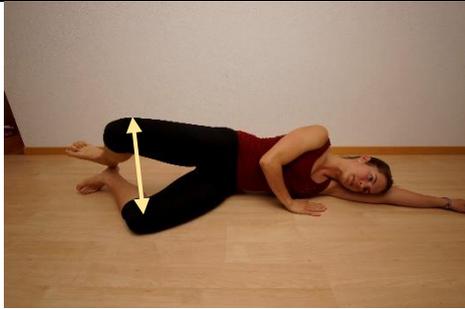


# #Pilates zuhause 4

Programm 4: Übungen 1-4 auf einer Seite ausführen, danach Seite wechseln.

Variante: Programm 1 -4 zusammenhängen, oder je nach Bedarf mischen und abwechseln.



## 1. Clam (Muschel)

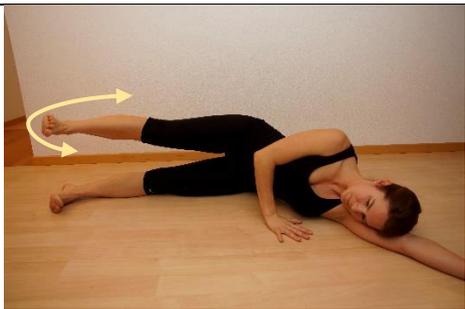
Ziel: Hüftausenrotatoren

ASTE: Seitenlage mit Kopf-WS-Fersen auf einer Linie.

Ausführung: Oberer Sitzbeinhöcker (SBH) zieht Richtung unterem SBH, Ferse gegeneinander schieben → Knie öffnet Richtung Decke.

10-20 x

Beachte: Hüfte/Schulter bleiben übereinander! Bauch aktiv!



## 2. Sidekicks

Ziel: Hüftmuskulatur und Rumpfstabilisation in SL

ASTE: Unteres Bein gestreckt mit ca. 30° Hüftbeugung (wenig nach vorne platziert). WS neutral (obere Taille lang machen!).

Ausführung: Einatmen oberes Bein zurück ziehen- ausatmen kontrolliert nach vorne "kicken/bewegen" (parallel zum Boden).

3 x 10 Wdh

Beachte: Hüfte/Schulter **bleiben** übereinander! Bauchnabel aktiv zur WS spannen!



## 3. Seitstütz

Ziel: Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausführung: Mit dem Becken hoch und tief (ohne Bodenkontakt).

2 x 10-20 Wdh (Ellbogen unter Schultergelenk platziert)



## 4. Seitstütz mit gestreckten Beinen (Steigerung)

ASTE: Stütz auf Unterarm oder Hand.

Ausführung: Position halten (oder hoch und tief mit Becken).

3 x 10-20 Sekunden Position halten.

**Anschließend entspannen im Päcklisitz!**