

#Pilates zuhause 6

Programm 6: Thema Criss Cross mit Vorübungen.

Ziel: Kräftigung Bauchmuskulatur.

Variante: Programm 1 -6 zusammenhängen, oder je nach Bedarf mischen und abwechseln.



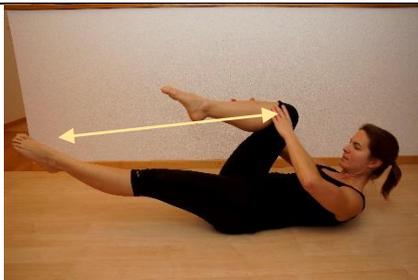
1. Dead Bug (aus Curl up Position)

ASTE: Beine Table Top, Oberkörper angehoben (Blick Richtung Knie) oder Kopf liegen lassen (einfacher).

Ausführung: Während der Ausatmung einen Fuss Richtung Boden senken und wieder zurück in die ASTE (90° im Knie beibehalten).

3x 10 im Wechsel

Beachte: Fuss nur soweit Richtung Boden, wie WS stabil gehalten werden kann - kein Hohlkreuz! Schultern nicht hochziehen!



2. Single Leg Stretch

ASTE: Hände zur Führung innen/aussen am rechten Unterschenkel, linkes Bein ausgestreckt. Oberkörper angehoben (schwieriger) oder Kopf liegen lassen (einfacher).

Ausführung: Ausatmen linkes Knie anziehen, rechtes Bein strecken - Einatmen rechtes Knie anziehen, linkes Bein strecken... (5-10x).

Danach Atmung und Bewegung umkehren. Ausatmen rechtes Knie anziehen ... (5-10x).



3. Oblique Curl Ups

Ausführung: Während der Ausatmung Rotation nach rechts- Einatmen zurück in die Mitte.

5-10 x in jede Richtung

Beachte: Achsel Richtung Knie, Bauch bleibt flach- keine Pressatmung!



4. Criss Cross

Ausführung: Ausatmen rechtes Bein strecken und Oberkörper nach links drehen - Einatmen linkes Bein strecken und Oberkörper nach rechts drehen... (5-10 x).

Danach Atmung und Bewegung umkehren. Ausatmen linkes Bein strecken und Oberkörper nach rechts drehen... (5-10 x).

Regression (2.+ 4.): Ausatmen rechtes Bein strecken...-Einatmen in Mitte zurück (beide Beine Table Top) - Ausatmen linkes Bein...