

#Pilates zuhause 7

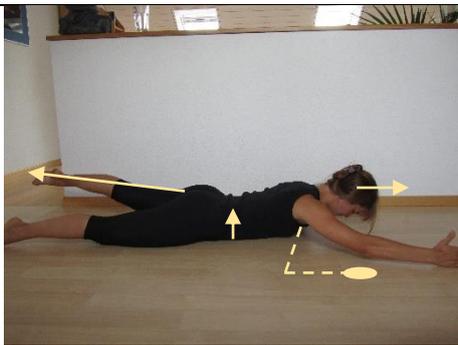
Ziel: Kräftigung Rückenmuskulatur, Schultergürtel, Gesäss. Streckung WS mit aktiver Rumpfmuskulatur.
Variante: Programm 1 -5 zusammenhängen und mit Übungen aus Programm 6 +7 ergänzen.



1. Swimming nur Beine (Regression)

Ausführung: Schambein Richtung Bauchnabel, Bauchnabel Richtung WS aktivieren- erst dann im Wechsel re/li Bein in der Länge wenig vom Boden abheben. (siehe Programm 2)

3 x 10 Wdh im Wechsel



2. Swimming Beine und Arme (Regression)

ASTE: Unterarme in U-Position auf dem Boden, Kopf angehoben.

Ausführung: Bauchnabel Richtung WS - linkes Bein und rechten Arm in die Länge schieben bis sie vom Boden leicht abheben.

10 x im Wechsel

Beachte: Bauch bleibt immer aktiv! Schulter nicht zu den Ohren hochziehen (evtl. mit Kleinfingerfingeraussenkante Bodenkontakt halten).



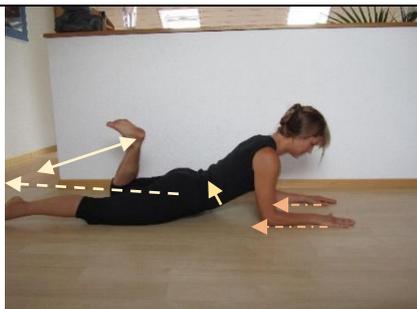
3. Swan

ASTE: Bauchlage. Hände auf Brusthöhe, Ellbogen nahe am Körper platziert, Ellbogen zeigen zur Decke.

Ausführung: Schambein Richtung Bauchnabel. Beim Einatmen Ellbogen Richtung Boden schieben, Schulterblätter gleiten nach unten Richtung Becken - ausatmen Wirbel für Wirbel aufrollen- einatmen Position halten - ausatmen abrollen.

5-10 x

Beachte: Bauch bleibt immer aktiv, nicht ins Hohlkreuz hängen!



4. Single Leg Kick (Regression)

ASTE: Unterarmstütz, Schambein Richtung Bauchnabel, Bauch aktiviert, Zug mit Händen in Pfeilrichtung.

Ausführung: Beim Einatmen Fuss (Flex) in Richtung Gesäss bewegen, dabei Bauch aktiv und Becken stabil halten (nicht in der LWS einsinken) - ausatmen Bein in die Länge strecken und ablegen.

5 x jede Seite

Regression: Oberkörper bleibt auf dem Boden (wie bei ASTE 1.)