

#Pilates zuhause 8

Ziel: Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur und Beweglichkeit WS in Flexion und Rotation

Variante: Programm 1 -5 zusammenhängen und mit Übungen aus Programm 6-8 ergänzen.



1. Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Ferse Richtung Decke schieben, bis ein Ziehen in der hinteren Oberschenkelmuskulatur spürbar wird.

2 x 30 Sekunden jede Seite

Beachte: Entspannt weiteratmen.



2. Spine Stretch

ASTE: Langsitz (ev. Knie leicht angewinkelt und/oder Sitzbeinhöcker SBH unterlagern für einen aufrechten Sitz). Arme nach vorne ausgestreckt.

Ausführung: Einatmen, WS verlängern - ausatmen, Arme nach vorne schieben, BWS rollt ein - einatmen, Position halten - ausatmen, Wirbel für Wirbel aufrollen.

5-10 x

Beachte: Schulter nicht hochziehen, Bauchnabel Richtung WS, Becken bleibt aufgerichtet.



3. Spine Twist

ASTE: Langsitz, Beine leicht geöffnet. Arme seitlich ausgestreckt.

Ausführung: Einatmen, WS verlängern - ausatmen, WS nach links drehen (SBH in Boden verankern) - einatmen, zurück zur ASTE.

10 x im Seitenwechsel

Beachte: Lange aufrechte WS, Hände bleiben im Blickfeld!



4. Saw

ASTE: Langsitz, Beine weiter geöffnet. Arme seitlich ausgestreckt.

Ausführung: Einatmen, WS verlängern - ausatmen, rechter Kleinfinger Richtung Grosszehe führen, Bauch aushöhlen, Becken bleibt aufgerichtet - einatmen, WS in dieser Drehung aufrichten (siehe Bild 3) - ausatmen, zurück zur ASTE.

10 x im Seitenwechsel