

# #Pilates zuhause 1

Abkürzungen:

ASTE (Ausgangsstellung)

ESTE (Endstellung)

WS (Wirbelsäule)

Table top (Beine angewinkelt: 90° Hüftbeugung-90° Kniebeugung)

Pos. (Position)

Wdh (Wiederholung)

2-5 Durchläufe mit den Übungen 1.-4. ein-zweimal/Tag



## 1. Päckli

Ziel: Lockerung Gesäss- und Rückenmuskulatur

Ausführung: Kreisende Bewegung mit den Oberschenkel



## 2. Armkreise

Ziel: Mobilisation Schultergürtel bei stabilem Rumpf

Ausführung: Armkreise (ohne Bodenberührung)

10 x in jede Richtung

Beachte: Wirbelsäule bleibt neutral und stabil!



## 3. Leg arcs

Ziel: Bauchmuskulatur

ASTE: WS in neutraler Pos. (Hände zur Kontrolle an den Beckenkammknochen), Beine Table top

Ausführung: Bauchnabel Richtung WS-während der Ausatmung Fuss Richtung Boden und wieder zurückführen.

10 x im Wechsel

Beachte: Fuss nur soweit Richtung Boden bewegen, wie die WS in neutraler Position gehalten werden kann!



## 4. Bridging

Ziel: Hintere Oberschenkel-, Gesäss und Rückenmuskulatur

Ausführung: Während der Ausatmung Wirbel für Wirbel aufrollen-einatmen Pos. halten- ausatmen langsam abrollen

10 x