

#Pilates zuhause 2

2-5 Durchläufe mit den Übungen 1.-4. einmal/Tag
oder Programm 1 und 2 zusammenhängen und 2-4 Durchgänge absolvieren.



1. Side Stretch

Ziel: Rotationsmobilisation WS

Ausführung: Einatmen Knie auf die Seite führen - während der Ausatmung Knie zurückführen (Bauchnabel Richtung WS!)

10 x

Beachte: Fussinnenseite und Knie bleiben zusammen, Schulterblätter bleiben auf dem Boden



2. Oblique Curl Ups

Ziel: Seitliche Rumpfmuskulatur

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!



3. Einseitiges Bridging mit Leg Arcs

Ziel: Hintere Oberschenkel-, Gesäss und Rückenmuskulatur

ASTE: Einseitiges Bridging - rechtes Bein ausgestreckt

Ausführung: Beim Einatmen gestrecktes Bein nach oben führen - ausatmen zurückführen. Becken bleibt dabei stabil.

2 x 10 Wdh pro Seite



4. Bauchlage- Hip Extension (mit Hüftstreckung)

Ziel: Rückenmuskulatur

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

3 x 10 Wdh im Wechsel

Beachte: Bauch bleibt immer aktiviert!