

# #Pilates zuhause 3

Programm 1 und/oder 2 mit Programm 3 zusammenhängen. (10 Minuten für Programm 1-3)  
2-4 Durchgänge absolvieren.



## 1. 4-Füssler - Rocking

Ziel: Kontrolle und Stabilisation WS

Ausführung: Oberkörper mit **neutraler WS** vorwärts und rückwärts bewegen. Zehen aufgestellt (für Dehnung Fußsohle).

10 x (danach in der Päckliposition den unteren Rücken dehnen)

Beachte: Nur soweit vor- und zurück bewegen wie WS gerade bleibt (kein runder Rücken), Bauch ist aktiv.



## 2. Trizeps Liegestütze

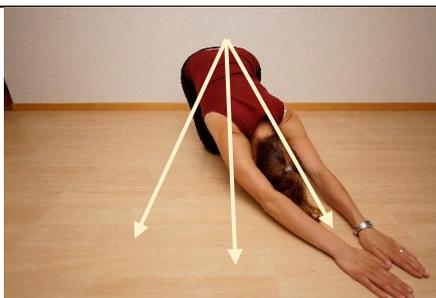
Ziel: Schultergürtel, Trizeps

Ausführung: Bauch aktiv, WS neutral- Liegestütze ausführen.

Variante: Wandliegestütze oder normale Liegestütze.

3 x 10-20 Wdh

Beachte: Bauch aktiv - kein Hohlkreuz!



## 3. Päcklisitz (3 Richtungen)

Ziel: Entspannung und Dehnung Rücken.

20 Sekunden jede Richtung.

Ausführung: Päcklisitz -bleiben und entspannt in den unteren Rücken ein- und ausatmen.



## 4. 4-Füssler (Spiralrotation)

Ziel: Rotationsmobilisation Brustwirbelsäule bei stabilem Becken

ASTE: Linkes Bein ausgestreckt mit/ohne Bodenkontakt. Rechter Arm seitwärts ausgestreckt.

Ausführung: Rechte Hand führt in die Rotationsbewegung nach links und wieder zurück in die ASTE

10 x jede Seite

Beachte: Bauchnabel schaut immer zum Boden!