

#Pilates zuhause 5

Programm 5: Thema Single Leg Circles mit Vorübungen.

Ziel: Isolierte Bewegung im Hüftgelenk bei stabilem Becken und Rumpf.

Variante: Programm 1 -5 zusammenhängen, oder je nach Bedarf mischen und abwechseln.



1. Bent knee fall out

ASTE: WS neutral, Hände zur Kontrolle an den Beckenknochen. Imaginäre Wasserschale auf den Bauch legen.

Ausführung: Bauchnabel Richtung WS spannen, beim Einatmen rechtes Knie nach aussen aufklappen, ausatmen schliessen. Das linke Knie schaut zur Decke.

2x 10 Wdh im Wechsel

Beachte: Becken bleibt während der ganzen Übung stabil!
Wasser schwabbt nicht über die Schale!



2. Bent knee fall out (Progression)

ASTE: Neutrale Beckenposition. Arme in Halteposition Richtung Decke ausgestreckt. Linkes Bein gestreckt und in den Boden spannen. Imaginäre Wasserschale auf den Bauch legen.

Ausführung: Rechtes Knie aufklappen und wieder schliessen ohne das Becken mitzubewegen. Wasser bleibt in Schale.

10 x danach Seite wechseln



3. Single Leg Circles (Regression mit kurzem Hebel)

Ausführung: Einatmen- Beginn mit kleinem Oberschenkelkreis nach aussen- Ausatmen den Kreis über unten nach innen schliessen. Leichtes kreuzen über das linke Bein ist erlaubt.

5-10 x in jede Richtung kreisen, danach Bein wechseln

Beachte: Bauchnabel Richtung WS spannen. Kreis nur so gross, wie das Becken stabil gehalten werden kann!



4. Single Leg Circles

ASTE: Rechtes Bein ausgestreckt, Fuss Flex, Ferse schaut nach innen. Linkes Bein für Stabilität gestreckt, aussenrotiert, Fuss Flex und in den Boden spannen. Bauchnabel Richtung WS.

Ausführung: siehe oben.

5 x in jede Richtung kreisen, danach Bein wechseln