

# PILATES LEKTION

Die Methode Pilates ist eine effektive und gezielte Kräftigung des Körperzentrums und entwickelt ein besseres Körpergefühl.

Immer die Bauchmuskulatur spannen vor der Ausführung der Bewegung.

Jede Uebung **8-12 Wiederholungen**.

Leg Arcs			
Pelvic curl			2mal senken-heben, Bein wechseln
Roll Down			Vom Sitzen Wirbel für Wirbel abrollen
Side Kick re			
Swimming			

Side Kick li			
Spine twist			Das Brustbein 20 Grad zur Seite drehen
Mermaid			Variation: die Obere Hand unter den Stützarm bringen
Star			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Rumpf seitwärts schieben</li> <li>- Rotation</li> <li>- Das Bein heben</li> </ul>
			
Leg Pull Back			Die Kniee anwinkeln

Star			Auf den Unterarm stützen
Aeroplane			
90/90 Twist			
Stehen	Nimm Deine Haltung wahr: wie stehst Du?	Füsse, Hüfte, Schulter und Ohr sind auf einer Linie	