























Pilates Lektion

| | | |
|---|--|---|
|  |  | Spannen Sie den Bauch an und berühren Sie abwechslungsweise mit den Zehenspitzen den Boden. -10 Mal |
|  |  | Heben Sie das Becken auf und ab -10 Mal |
|  |  | Heben Sie und senken Sie das obere Bein -10 Mal |
|  |  | Heben Sie und senken Sie das untere Bein -10 Mal |
|  |  | Spannen sie den Bauch an und rollen Sie Wirbel für Wirbel hoch, dann in gleicher Weise abrollen -10 Mal |
|  |  | Stossen Sie die Hände in den Boden nach vorne und stossen Sie sich mit einem runden Rücken zurück, bleiben Sie für 5 Atemzüge und kommen Sie in eine Vierfüssler Position zurück -4 Mal |

| | | |
|---|--|---|
|  |  | Drücken Sie abwechselungsweise eine Ferse in den Boden (marschieren) |
|  |  | Gerade Ausrichtung, heben Sie ein Bein nach dem anderen |
|  |  | Lehnen Sie sich mit einem Bein in der Luft nach vorne, Kopf in der Verlängerung, die Hüften sind parallel |
|  |  | Beugen Sie sich seitwärts nach rechts, nach links |
|  |  | Spannen Sie den Bauch an. Heben Sie das rechte Bein und den linken Arm, senken, linkes Bein und rechter Arm heben. Schwierigere Variante: Ohne abstellen - paddeln/schwimmen |
|  |  | Entspannung: gestreckte oder angewinkelte Beine. Drücken sie für 7 Sek. den ganzen Körper in den Boden, lösen und entspannen sie für 2 Min. |