

Pilates- Workout

Dead bug

Lege dich in Rückenlage auf deine Matte. Deine Füße sind hüftschmal aufgestellt. Deine Arme ruhen neben deinem Oberkörper auf der Unterlage, sodass du deine Schulterblätter auf der Matte spüren kannst. Schließe deine Rippenbögen und erarbeite dir deine „Flache Mitte“, wie ein entspanntes Brustbein.



Nun hebe die Beine, beginnend mit deiner Ausatmung, aus deinem Hüftbeuger heraus nacheinander in den 90/90 Winkel- (Tabel-Top). Wenn du das Bein wieder zurückführst, achte darauf, dass du den Kontakt zwischen deinen hinteren Beckenschaufeln und der Unterlage nicht verlierst und du deine Sitzbeinhöcker Richtung Fersen ausgerichtet lässt.

Hundred

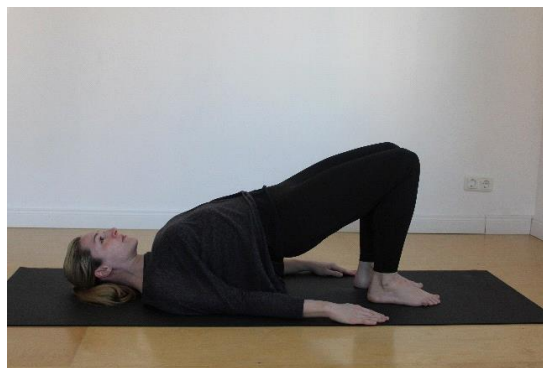
Rückenlage, Beine Tabel-Top (90/90 Winkel). Deine Arme ruhen neben deinem Oberkörper auf der Unterlag, sodass du deine Schulterblätter auf der Matte spüren kannst. Schließe nun deine Rippenbögen und erarbeite dir deine „Flache Mitte“.



Atme nun vorbereitend ein und verlängere währenddessen dein Hinterhaupt. Mit der nun folgenden Ausatmung beginne aus der Brustwirbelsäule heraus deinen Oberkörper in den „Chest lift“ (siehe Bild o.) zu rollen, bis du deine Fußspitzen sehen kannst und die Arme neben dem Oberkörper schweben. Während den folgenden Atemzüge „pumpen“ deine Arme neben dem Oberkörper auf und nieder.

Bridging

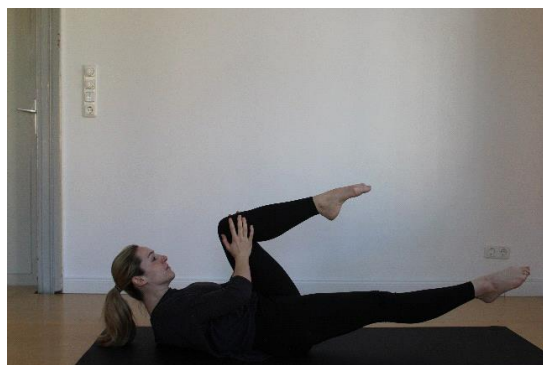
Deine Ausgangsposition ist wieder deine Rückenlage mit Hüftschmal aufgestellten Beinen und einer „aktivierten, flachen Mitte“.



Atme nun vorbereitend ein, um mit der folgenden Ausatmung, beginnend von den Sitzbeinhöckern aus, die Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel, wie eine Perlenkette, von der Matte zu den Schulterblättern hinauf zu rollen. Am höchsten Punkt atme wieder ein, entspanne die Schultern sowie dein Brustbein, und rolle dann, mit der Ausatmung wieder Wirbel für Wirbel auf die Unterlage zurück.

Single leg stretch

Rückenlage, Beine Tabel-Top. Deine Arme ruhen neben deinem Oberkörper auf der Unterlage, so dass du deine Schulterblätter auf der Matte spüren kannst. Schließe deine Rippenbögen und erarbeite dir deine „Flache Mitte“.



Atme nun vorbereitend ein und verlängere währenddessen dein Hinterhaupt. Mit der nun folgenden Ausatmung beginne aus der Brustwirbelsäule heraus deinen Oberkörper in den „Chest lift“ zu rollen. Währenddessen fassen deine Hände dein rechtes Knie und dein linkes Bein streckt sich ca. 10 cm über den Boden aus. Bei den anschließenden Atemzügen wechselst du nun die Beine in ihrer Position. Achte dabei darauf, dass du dabei ruhig und gleichmäßig mit geschlossenen Rippenbögen und einer „Flachen Mitte“ auf der Unterlage fixiert bleibst.

Assisted roll up

Rückenlage, Beine im Tabel-Top, Hände in den Kniekehlen.



Atme nun vorbereitend ein und verlängere währenddessen dein Hinterhaupt. Mit der nun folgenden Ausatmung beginne aus der Brustwirbelsäule heraus Wirbel für Wirbel in den Sitz hinauf zu rollen. Oben angekommen atme wieder vorbereitend ein, um mit der Ausatmung, vom Steißbein beginnend, wieder auf die Unterlage zurück zu rollen.

Spine Twist

Sitz mit ausgestreckten, mattenbreit geöffneten Beinen auf deiner Unterlage. Hebe deine Arme ausgebreitete auf Schulterhöhe an. Stelle dir vor hinter dir befindet sich eine imaginäre Wand an der du deine Wirbelsäule noch einmal axial ausrichten kannst.



Atme vorbereitend ein um mit der Ausatmung deinen Oberkörper aus der Brustwirbelsäule heraus nach rechts zu rotieren. Kehre mit der Einatmung wieder in die Ausgangsposition zurück um dann mit dem nächsten Atemzug die Übung zur anderen Seite auszuführen. Achte während der Ausführung darauf das deine Sitzbeinhöcker Kontakt mit der Unterlage behalten und deine Schulterdächer nicht zu den Ohren wandern.

Prone heel beats

Lege dich in Bauchlage auf deine Matte. Die Hände Ruhen unter deiner Stirn.



Bereite dich mit deiner Einatmung vor in dem du Rippenbögen schließt, das Schambein in Kontakt mit der Unterlage bringst und dir eine „flache Mitte“ erarbeitest. Mit der nun folgenden Ausatmung hebe deine Beine mit der Hilfe einer langen Lendenwirbelsäule an und lasse sie wieder auf die Matte zurücksinken. Währenddessen denke an deinen entspannten Po.

Dart

Lege dich in Bauchlage auf deine Matte. Deine Arme ruhen neben deinem Oberkörper, die Stirn hat Kontakt mit der Unterlage.



Mit der Ausatmung hebe deine Arme leicht nach oben-hinten an, um dann deine Brustwirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule von der Unterlage zu heben. Mit der nun folgenden Einatmung legst du deinen Oberkörper wieder auf die Unterlage ab.

Achte während der Übung darauf, dass deine Rippenbögen geschlossen bleiben und du mit deinem Schambein den Kontakt zur Unterlage hältst.

Quadruped

Bringe deinen Körper in den Vierfüßlerstand. Achte hierbei auf die Ausrichtung deiner Hüfte wie auf die gleichmäßige Gewichtsverteilung in deinen Gelenken.



Bereite dich mit deiner Einatmung vor in dem du deine Rippenbögen schließt und dir eine „flache Mitte“ erarbeitest. Denke dir hierfür deinen Bauchnabel Richtung Decke. Ausatmend strecke nun deinen rechten Arm lang nach vorne aus, während du dein linkes Bein in Verlängerung der Sitzbeinhöcker über den Boden ausstreckst. Einatmend bringe deine Extremitäten wieder in die Ausgangsposition zurück. Nun übertrage die Übung auf die andere Seite

Standing roll down

Stelle dich Hüftschmal auf die Matte. Spüre in deine lange und aufrechte Wirbelsäule hinein, deine Arme hängen locker und gelöst in ihren Schultergelenken. Spüre bewusst deine Fersen und jew. 5 Zehen auf der Unterlage.



Beginnend mit deiner Ausatmung rollst du nun vom Kopf aus beginnend Wirbel für Wirbel deine Wirbelsäule nach unten, bis sich dein Becken mit in die Kippung begibt. Unten verharrest du für die Einatmung und rollst dann wieder Wirbel für Wirbel mit der Ausatmung hinauf.