

## Pilates- Workout 2

### Side to Side

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.



Atme vorbereitend ein mit der folgenden Ausatmung rotiere deine Beine aus der Hüfte heraus nach rechts. Achte während der Ausführung darauf das deine Knie auf einer Linie bleiben und deine Schulterblätter den Kontakt zur Matte nicht verlieren.

### Single Straight Leg Stretch

Rückenlage, Beine Tabel-Top (90/90- Winkel). 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“.



Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

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 streckt sich dein rechtes Bein senkrecht zur Decke und deine Hände fassen dein rechtes Schienbein. Dein linkes Bein streckt sich ca. 10 cm über den

Boden aus. Bei den anschließenden Atemzügen wechselst du nun die Beine in ihrer Position durch eine Scherenbewegung. Achte dabei darauf, dass du dabei ruhig und gleichmäßig mit geschlossenen Rippenbögen und einer „Flachen Mitte“ mit dem Rumpf auf der Unterlage fixiert bleibst.

### **Leg Circles**

Deine Ausgangsposition ist wieder deine Rückenlage mit Hüftschmal aufgestellten Beinen und einer „flachen Mitte“. Dein rechtes Bein ist senkrecht zur Decke ausgestreckt deine hinteren Beckenschaufeln kannst du aktiv in der Matte spüren.



Atme vorbereitend ein mit der nun folgenden Ausatmung kreise dein Spielbein beginnend hin zur Körpermitte aus dem Hüftgelenk heraus. Wiederhole diese Bewegung ca. 10-mal bevor du den Ablauf auf die andere Körperseite überträgst.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

### **Bridging Single Leg Lift**

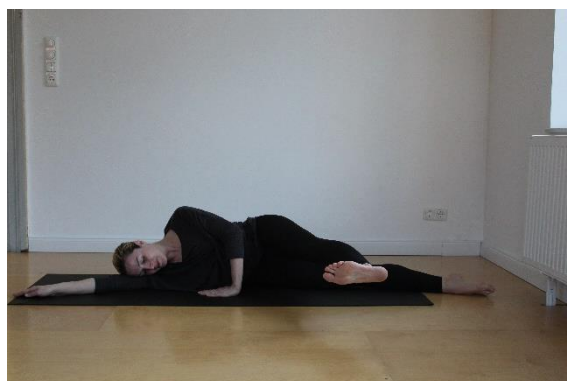
Deine Ausgangsposition ist wieder deine Rückenlage mit Hüftschmal aufgestellten Beinen und einer „aktivierten, flachen Mitte“.



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, und strecke dein rechtes Bein senkrecht zur Decke. In den nun folgenden Atemzügen lasse den Po Richtung Boden sinken und federe ihn wieder hinauf zur Decke.

### **Side Kick**

Bringe dich in die Seitlage, dein Kopf ruht auf dem unteren Arm die Beine sind in Verlängerung der Sitzbeinhöcker lang auf der Unterlage ausgestreckt. Wenn du es für hilfreich empfindest darf die obere Hand dich durch das Aufstützen auf der Matte ein wenig in der Zentrierung unterstützen.



Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

Atme vorbereitend ein und sortiere deinen Rumpf, in dem du dir eine flache Mitte mit geschlossenen Rippenbögen erarbeitest und schicke deine Aufmerksamkeit zu deinen Schulterdächern die sich weit weck von den Ohren befinden.

Mit der Ausatmung hebe das obere Bein hüftschmal an. Mit den folgenden Atemzügen führst du das Spielbein nach vorne vor den Oberkörper und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wiederhole diese Bewegung ca. 10-mal bevor du den Ablauf auf die andere Körperseite überträgst.

### **Roll up**

Rückenlage, Beine ruhen lang am Boden, Arme über den Kopf gestreckt.



Atme nun vorbereitend ein mit der nun folgenden Ausatmung, führe deine Arme senkrecht zur Decke achte dabei auf eine gute Anbindung mit deinen Schultern auf der Unterlage. Mit der nun folgenden Einatmung verlängere dein Hinterhaupt und denke dir deine Rippenbögen Richtung Beckenkamm. Anschließend beginne aus der Brustwirbelsäule heraus Wirbel für Wirbel in den Sitz hinauf zu rollen. Oben angekommen verlängere deine Wirbelsäule axial und denke dich dann aus der Brustwirbelsäule heraus nach vorne über einen imaginären Ball und wieder zurück in den aufrechten Sitz.

Von hier starte nun wieder mit der Ausatmung vom Steißbein, beginnend wieder auf die Unterlage, Wirbel für Wirbel zurück zu rollen.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

### **Swimming**

Lege dich in Bauchlage auf deine Matte. Deine Arme ruhen lang ausgestreckt über dem Kopf auf der Matte, die Stirn hat Kontakt mit der Unterlage.



Mit der Ausatmung hebe deine Arme und Beine leicht nach oben an, um dann folgende deine Brustwirbelsäule in Verlängerung Wirbel für Wirbel von der Unterlage zu heben. Während den nun folgenden Atem Zügen bewege deine Extremitäten zügig auf und nieder.

### **Saw**

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. Nun beuge aus der Hüfte heraus deinen Oberkörper nach vorne, so als würdest du dich über etwas rüber neigen. Führe dabei die vordere Hand zur Außenseite des gegenüberliegenden Fußes. Dein Blick richtet sich während der Übung zur

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

hinteren Hand die weit nach hinten rotiert. 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.

### **Mermaid Variation**

Sitze dich mit je einem Bein vorne und einem Bein rück angewinkelt auf deine Unterlage.



Atme zur Vorbereitung ein und aktiviere dabei deine flache zentrierte Mitte. Mit der nun folgenden Ausatmung beuge deinen Oberkörper seitlich weck von deinen Beinen, während deine Sitzbeinhöcker den Kontakt zum Boden nicht verlieren. Dein gegenüberliegender Arm streckt sich weit über den Kopf, dein Blick ist Richtung Boden gerichtet und deine Schulterblätter ziehen aktiv Richtung Beckenkamm hinunter. Strecke mit dem nächsten Einatmen die oberen Rippen Richtung Decke und halte dabei die Länge auf beiden Seiten der Taille. Atme aus und komme wieder in die Sitzende Ausgangsposition zurück.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.

### **Standing Balance**

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.



Atme zur Vorbereitung ein und aktiviere dabei deine flache zentrierte Mitte und verlagere dein Gewicht auf ein Standbein das andere Bein bringe aus der Hüfte heraus in ein 90/90 Winkel. Mit der nun folgenden Ausatmung und den nachkommenden Atemzügen senke den Spielbeinfuß Richtung Boden ab und hebe den Spielbeinfuß wieder in den 90/90 Winkel.

Die Ausführungen der Übungen ohne fachkundige Anleitung ausschließlich auf Grundlage der hier gezeigten Bilder, erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Für Schadensfälle, Verletzungen & Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung! Die hier gezeigten Bilder & Texte sind unser Eigentum! Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen verpflichtet zur Unterlassung, zum Schadensersatz und stellt nach §106 UrhG eine Straftat dar.