

Pilates

AA = ausatmen
EA = einatmen
Bebo = Beckenbodenmuskulatur

Pilates macht Sommerpause: kein Problem, ein kurzer Work-out hält dich fit!

Vor jeder Bewegung ist die **Bebo Muskulatur** sowie die **Bauchmuskulatur** mit dem Ausatmen **anzuspannen**: Bauchdecke sanft zu der Wirbelsäule ziehen.

knee lift / Ausgangsposition im Stand, Arme zur Seite ausgestreckt

AA: rechter Fuss auf Vorfuss aufrollen.
EA: Position beibehalten.
AA: rechtes Bein heben (Knie zieht nach oben).
EA: rechtes Bein senken.

ca. 8 whd. / Seite

aeroplane / Ausgangsposition im Stand, Gewicht auf ein Bein verlagert

AA: Oberkörper leicht nach vorne senken, Spielbein nach hinten ausstrecken und Standbein leicht beugen. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Oberkörper weiter nach vorne senken und gleichzeitig das Spielbein hinten anheben. Fussgelenke, Hüftgelenke und Schultergelenke bilden eine Linie.

ca. 6 - 8 Atemzüge verweilen

aeroplane & arm circle / Ausgangsposition aeroplane

AA: Arme in einer Halbkreisbewegung nach vorne (Verlängerung des Körpers) führen.
EA: Arme zurück führen.

ca. 6 - 8 whd.

roll down / Ausgangsposition im Stand

Zentrum aktivieren und Abrollbewegung mit dem Kopf beginnen. Die Atmung bleibt fließend. Wirbel für Wirbel langsam zum Boden sinken lassen. Die Knie bleiben leicht gebeugt. Das Becken nicht kippen. Es gibt eine Dehnung im unteren Rücken. Mit dem Ausatmen die Aufrollbewegung wieder beginnen, dabei die Bauchmuskulatur aktiv behalten.

ca. 6 whd.

body tension / Ausgangsposition in Bauchlage, Unterarme unter Schultern aufstellen, Handflächen zueinander

AA: Bauchdecke zurück ziehen. / EA: Position beibehalten.
AA: Becken vom Boden abheben, Kopf anheben, Blick zu den Fingerspitzen.
EA: Position beibehalten.
AA: Schulterblätter öffnen, Handflächen gegeneinander drücken, die Knie vom Boden abheben, auf die Zehen stehen.

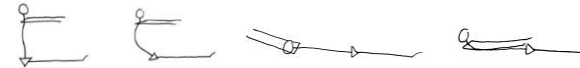
ca. 8 - 10 Atemzüge verweilen



roll up / Ausgangsposition im Langsitz

AA: Arme gestreckt nach vorne halten, Becken kippen, Rücken wirbel für Wirbel abrollen.
EA: in Rückenlage, Arme hinter Kopf führen.
AA: Arme in einer Halbkreisbewegung dem Boden entlang nach vorne führen, Kopf und Schultern vom Boden abheben, Rücken wirbel für Wirbel aufrollen, dabei fließend atmen.

ca. 6 whd.



single leg stretch / Ausgangsposition in Ruheposition

AA: Zentrum aktivieren, das linke Bein ausstrecken und Kopf und Schultern vom Boden abheben.
EA: linkes Bein anwinkeln, die linke Hand am Fussgelenk und die rechte Hand am Knie platzieren.
AA: rechtes Bein strecken.

ca. 8 whd. / Seite



a hundred / Ausgangsposition in table top

AA: Zentrum aktivieren und Kopf und Schultern vom Boden abheben. Arme abheben und parallel zum Boden ausstrecken.
EA: Position beibehalten, 5 mal Arme schnell und in gestreckter Haltung auf- und abbewegen (wie kleine Flügelschläge).
AA: gleich wie bei EA

ca. 8 Atemzüge verweilen

