

Die Top Zehn

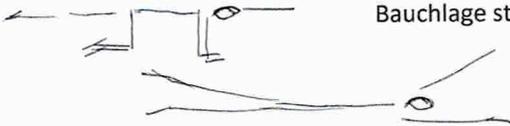
Dies ist eine Hilfe für dein Training zu Hause und ist so an unsere fleissigen Teilnehmer/Innen gerichtet. Die Übungen sind in Kürze aufgeschrieben und setzen voraus, dass du die Übungen vom Training im Studio schon kennst. Das war ein Wunsch von Teilnehmerseite, weil oft zu Hause die Gedankenstütze fehlt. Individuelle Trainingsziele und Probleme sind nicht berücksichtigt. Dies ist auch keine perfektionierte und abgerundete Lektion. Eher ein Leitfaden durch die wichtigsten Grundlageübungen. Für «mehr» verweisen wir auf Privatstunden.

Stand- Rolldown (Hinweis: Zentrum)



Variationen: Füsse Pilates V, Fersen leicht gehoben, Füsse nach innen gerichtet, rotierende Arme... unten Hände auf Boden bringen, Knie wechselseitig beugen, dann Zentrum vollständig lösen für Hamstringstretch

4- Füssler- Arm und Bein heben (Hinweis: Lenden-Beckenstabilität)



Variationen: Bein und Gegenarm, nur Arme im Wechsel, nur Beine im Wechsel, ev.in Bauchlage statt 4- Füssler.

Bauchlage- Pfeil (Hinweis: Zentrum/ axiale Länge)



Arme dem Körper entlang ablegen. Brustwirbelsäule überstrecken, Arme dabei leicht anheben und wieder ablegen. Variationen: Hände dazu drehen, Atemrhythmus verlangsamen, oben halten und Handrücken mehrmals höher gegen Decke ziehen.

Seitenlage- Leg Lift (Hinweis: Mausloch, Länge zu Zehen hin, ohne Schwung)



Oberes Bein heben senken, unteres Bein zum oberen (oder oberes Bein vorn angewinkelt abgelegt). Variationen: Halten und leicht verstärken/rückgleiten. Obere Hand zur Decke strecken.

Sitz- Atmung und Zentrierung (Hinweis: eignet sich wunderbar auch einzeln als Entspannungsübung)



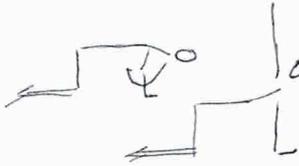
Einatmen Verlängerung: Tief in Rücken und bis ins Becken einatmen. Beckenboden dabei entspannen lassen. Gleichzeitig Wirbelsäule verlängern, Kronenpunkt zur Decke strecken. Ausatmen Rückzug: Bebo aktivieren und langsam vollständig ausatmen. Die Wirbelsäule zieht sich von ihrer max. verlängerten Position wieder leicht zurück, die Rippen schmelzen in den Bauchraum, die tiefe Bauchmuskulatur wird aktiviert.

Z-Sitz- Meerjungfrau (Sitzend auf Stuhl möglich oder im Stand)



Seithalte. Auf der «Schneidersitzseite» Arm über Seite hochziehen und etwas in Seitenbeugung über Kopf in die Länge ziehen. Mehrmals. Variante: Rotation aus Seitenbeuge einfügen.

4- Füssler- Nadel und Faden (Hinweis: Kopf immer in angemessener Position mitnehmen)



Sitzend auf Stuhl möglich: Eine Hand auf Knie, dann mit anderer Hand einfädeln-ausfädeln

Rückenlage- Schulterbrücke (Hinweis: Steissbein beginnt, dann Wirbel)



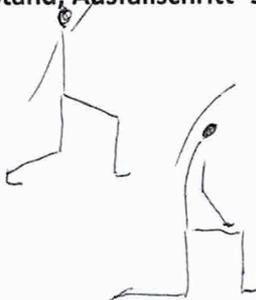
Varianten: Arme zur Decke strecken (permanent) oder Arme senken, wenn Becken hochrollt. Oben halten, mehrmals Knie öffnen und ganz schliessen. Immer mit geschlossenen Knie abrollen... auch nur halb hochrollen ist eine super Übung! Ev. Pilates V Füsse (Knie leicht geöffnet).

Rückenlage- Side to Side (Hinweis: Bebo aktiv und Bauchwand zurückziehen, Schulterblätter bleiben in Matte)



Knie nach rechts, Kopf dreht nach links und umgekehrt. Die Hand, welche Du anblickst zum Boden drehen. Varianten: Füsse aufgestellt, Zehen aufgestellt, Beine Table top.

Stand, Ausfallschritt- 90/90 (Hinweis Schambein hoch, Steissbein tief)



Hinteres Knie senkrecht Richtung Boden führen (nicht ganz abstellen). Becken bleibt immer aufgerichtet. Variante: Nach mehreren Wiederholungen Knie abstellen, Hüftbeuger dehnen, Arm der abgestellten Knieseite in langem Bogen hoch und zu «Side Bend» ziehen.

Du kannst jederzeit erweitern, ausbauen, herauspicke, Trainingsgeräte dazu nehmen und deine individuellen Übungen dazu tun.

Viel Spass!