

Pilatessequenzen für die Hüften mit der Rolle

Schritt über quere Rolle

- **hinteres Knie mehrmals fast zu Rolle dann dort abstellen.**
- **90/90 Position**
- **AA Arme vorne anheben**
- **EA Arme etwas breiter und Wirbelsäule überstrecken**, gesamte oberflächliche Frontallinie öffnen
- **AA Arme in Seithalte und dazu Gesäss nach hinten oben schieben und Rücken in gestreckte Vorlage** (Vorderer Fuss soll nach vorne drücken, Sitzhocker nach hinten ziehen, vorderes Bein soll Dehnung bekommen in der Rückseite, Hüfte soll falten, Zentrum soll loslassen)
- **EA Aufrichten und Arme entspannen**

/Hoch zu Schrittpos. Und alles zur 2. Seite

4- Füßler, Knie auf Rolle

- **Oberschenkel auf Rolle ausrollen (sehr langsam, 2-3 x)**
- **Abdrehn in Seitenlage. Delle zwischen Oberschenkelkopf und Hüftknochen suchen. 1-2 Min. bleiben (oberes Bein 5x heben/senken oder Scherenbewegung Beine)**
- **Dann langsam die Beine aus dieser Seitenlage entspannen lassen (Knie beugen leicht) von Hüftseite in Richtung Leiste leicht in Richtung Bauchlage kippen, das obere Bein angewinkelt vorne ablegen. Über diesen Punkt schmelzen (möglichst bequem liegen)**

/Oberschenkel ausrollen alles zur 2. Seite

Übergang Hocke- Leg Stretch

Rückenlage auf Rolle

- **1 Bein und Gegenarm Dead Bug 8-12x** (oder Leg Circle, ev auch mit abgestelltem Fuss)
- **Hüftbeuger strecken** (Bein über Rolle hinausstrecken, senken, Bauch gut gegenhalten)

/2. Bein

- **Rücken auswallen, von der Rolle gleiten**
- **Pelvic Curl mehrmals langsam** (die gelösten Hüftbeuger öffnen nochmals, das Gesäss wird gekräftigt, dem Rücken segmental wohlgetan)
- **Entspannen in Rückenlage**