

Pilates Ferienprogramm 2014

Oberkörper/Schultermobi:

Kreis RL, NB, (Arme vor Brust, einatmen zur Seite öffnen, ausatmen zur Mitte zurück)

Chicken-Wings RL, NB, (Arme 90° neben O-Körper, ausatmen Ellbogen und Schultern schieben zu den Rippen, einatmen wieder nach oben zu 90°)

Beine/Hüftmobi:

Single leg tip RL, NB, Beine in Stufe, einatmen 1 Bein tippt, ausatmen in Stufe zurück

Battement RL, NB, einatmen ein Bein Stufe, ausatmen strecken+Außenrotation, einatmen gestrecktes Bein mit Point absenken, ausatmen gestrecktes Bein mit Flex anheben

Bauch:

Curl up straight RL, NB, Beine in Stufe, Kopf in gefaltete Hände, Kopf schwer, Schultern runter, ausatmen Rippen zu den Hüftknochen, einatmen wieder zurück und evtl. Kopf ablegen.

Curl up obliques RL, NB, linkes Bein auf rechtes Knie, Kopf in gefaltete Hände, Kopf schwer, Schultern runter, ausatmen rechte Rippen zum linken Hüftknochen, einatmen wieder zurück und evtl. Kopf ablegen.

Alles auch mit Seitenwechsel!

Roll up Roll down 1/2 Stufe RL, NB, aufgestellte Beine, ausatmen wirbelweise hochrollen (1/2 Höhe), dabei Becken nach Norden, einatmen wieder wirbelweise abrollen. Gerade und schräg arbeiten!

Rücken:

Diamant BL, NB, Ameisenstraße!, Hände Diamant, Stirn auf Daumen, Ellbogen und Schultern nach außen, einatmen Brustkorb-Hals-Kopf anheben, Blick in Diamant, ausatmen Brustkorb-Hals-Kopf ab

Kombi Vierfüßlerstand, NB, einatmen rechten Arm, linken Fuß ausstrecken (Becken neutral!), ausatmen abstellen, einatmen rechter Arm fädelt unter linken Arm durch, ausatmen abstellen, einatmen Kopf schaut nach rechts hinten, ausatmen wieder zurück. Alles mit links beginnend!

Oberarm/Brustkorb:

Push Up Vierfüßlerstand oder langgezogener Vierfüßlerstand (schwieriger!), einatmen tief, ausatmen hoch. Einmal mit Ellbogen nach hinten (Trizeps) und mal mit Ellbogen zur Seite (Bizeps).

Abduktor:

Side kick SL, NP, Tailendreieck, Beine gestreckt und Füße gut sichtbar, einatmen gestrecktes Bein anheben - Fuß Point, ausatmen Bein absenken - Fuß Flex, danach einatmen gestrecktes Bein Point vor und ausatmen gestrecktes Bein Flex zurück.

* RL=Rückenlage, BL=Bauchlage, SL=Seitlage,
NP=Neutrales Becken

Achtet bei allen Übungen auf Neutrales Becken, die Bebo-Bauch-Spannung, Rippenatmung!