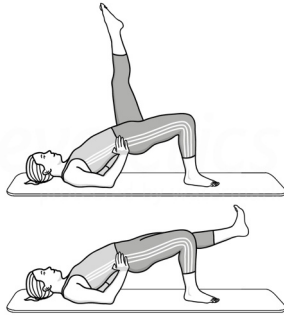


1 Schulterbrücke - Pilates



6013

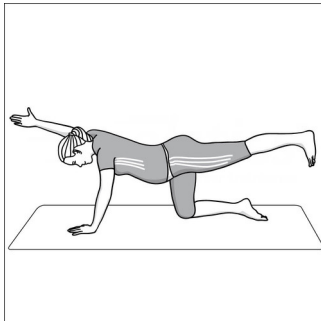
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

2 Rückenmuskulatur



4671

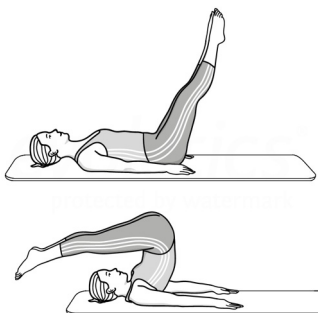
Ausgangsposition Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, physiolog. WS-Stellung einnehmen, Bauchmuskulatur anspannen, im Wechsel über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und strecken und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren

Endposition über Kreuz jeweils ein Arm nach vorn und ein Bein nach hinten max. bis waagerechte Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

3 Halbe Rolle rückwärts - Pilates



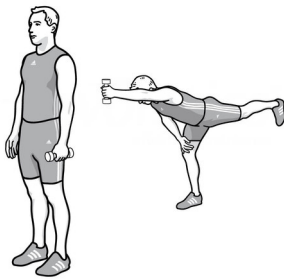
6014

Ausgangsposition Rückenlage, Beine sind gestreckt und senkrecht über der Hüfte. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten längs neben dem Körper.

Bewegungsablauf die Füße werden mit gestreckten Knien hinter dem Kopf abgelegt. Dabei "rollt" sich der Rücken auf. Auch hier: Eine langsame Ausführung steigert die Wirkung enorm!

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

4 RDL einbeinig Kurzhantel Einbeinstand-Standwaage



3112

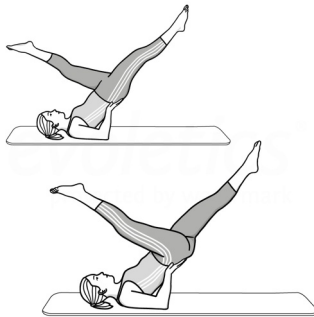
Ausgangsposition Beine leicht geöffnet und Kniegelenke minimal gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, in einer Hand eine Kurzhantel, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Einbeinstand einnehmen, Oberkörper nach vorn neigen, das andere Bein nach hinten oben führen, contralateral den Arm mit der Kurzhantel gestreckt in Richtung Boden führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Einbeinstand, Oberkörper in Richtung Boden abgesenkt, der Arm mit der Kurzhantel in Richtung Boden gestreckt, das contralaterale Bein im Hüftgelenk gestreckt bzw. überstreckt und in Richtung Decke angehoben, Blick zum Boden gerichtet

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

5 Schere in der Luft - Pilates



6021

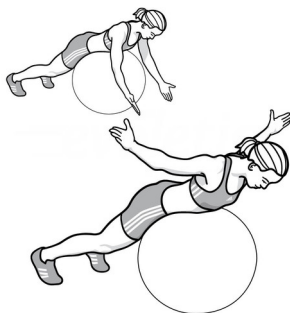
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

6 Ts beidarmig Physioball Bauchlage



3063

Ausgangsposition Bauchlage, Gymnastikball o.ä. unter dem Rumpf, Oberkörper gerade und waagrecht bzw. maximal in Verlängerung zur Beinachse angehoben, Füße auf dem Boden, Knie etwas gebeugt, Arme in Richtung Boden geführt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Arme seitlich in Richtung Decke anheben und wieder absenken, Ausweich-/Schwungbewegungen des Oberkörpers vermeiden

Endposition Arme in Richtung Decke geführt, Arme/Rumpf bilden ein "T" (Arme nach außen oben angehoben)

Sätze 3-5
Wdh. 15-50 pro Satz