

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Pilates Atmung

- hüftschmaler Stand, Schultern tief
- Hände an Rippenbögen legen
- Einatmen: Rippenbögen weiten
- Ausatmen: Rippenbögen schließen
- Bauchnabel zieht leicht nach innen oben Richtung Herz
- Steißbein zum Schambein

Seitneige / Faszien ziehen

Leichtes Federn in der Seitneige in unterschiedlichen Positionen des Rückens (kleine Winkelveränderungen)

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Twist

Beim Ausatmen gesamten Oberkörper, Nacken, Kopf nach rechts drehen.

Wichtig: Becken bleibt stabil und ruhig



Bein anheben

Beim Ausatmen rechtes Bein bis Hüfthöhe anheben.

- Lange Wirbelsäule
- Scheitel zieht zur Decke



Abrollen / Aufrollen – Roll Down

- Stand, beide Fußsohlen sind gleichmäßig belastet, die Wirbelsäule in axialer Verlängerung
- Beim Ausatmen – Rolle den Kopf und die obere Brustwirbelsäule ab
- Einatmen – verbleibe in dieser Position
- Ausatmen – die Wirbelsäule wieder aufrollen zum Stand
- Wiederhole in 3 weiteren Schritten: Rolle ab
 - bis zur mittleren Brustwirbelsäule
 - bis zum Übergang Brust-/ Lendenwirbelsäule

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Bein heben und senken

- Seitenlage am Boden oder im Seitstütz (unteres Knie am Boden – sh. Bild),
- oberes Bein hüftbreit angehoben

→ Oberes Bein anheben und senken

Variante1: Beine parallel
Variante1: Leiste geöffnet



Kleine Beinkreise

- Seitenlage am Boden oder im Seitstütz (unteres Knie am Boden – sh. Bild),
- beide Beine schräg nach vorne gebeugt,
- oberes Bein hüftbreit angehoben

→ Bein aus der Hüfte heraus nach hinten kreisen

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Die Muschel - The Shell

- Seitenlage, beide Beine im rechten Winkel nach vorne angebeugt, oberes Bein parallel hüftbreit angehoben
- die obere Hand stützt vor dem Körper
- oberes Schulterblatt stabilisieren
- unten liegende Ferse zur Decke drehen
- Beim Ausatmen Bauchnabel nach innen oben ziehen und das obere gebeugte Bein nach oben, außen öffnen

Wichtig: Becken stabil halten



Bein anheben und senken

- Seitenlage, beide Beine im rechten Winkel nach vorne angebeugt, oberes Bein parallel hüftbreit angehoben
- die obere Hand stützt vor dem Körper
- oberes Schulterblatt stabilisieren
- unten liegende Ferse zur Decke drehen

→ Beim Ausatmen das obere gebeugte Bein hüftbreit anheben und gebeugt nach hinten führen und wieder zurück



Tricepslieggestütz

- Vierfüßlerstand, die Oberschenkel sind dabei 45° schräg nach hinten gerichtet
- Handgelenke und Schultergelenke stehen übereinander, Lordose halten
- Ellenbogen leicht gebeugt, zeigen zum Oberkörper
- Arme beugen und beim Ausatmen strecken

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Halbes Abrollen aus Sitz - Half Roll Back

- Sitz am Boden
- Wirbelsäule lang
- Beine angebeugt
- Füße flach auf Boden
- Hände liegen locker an den Knieaußenseiten auf
- Schultern tief
- Schlüsselbeine weit

Rolle den Oberkörper halb zurück (Wirbel für Wirbel, die Bewegung wird aus dem Becken initiiert)



Twist (lange Arme)

- sitze wahlweise im offenen Ringsitz, Schneidersitz oder Grätschsitz
- lange Wirbelsäule
- Schultern tief
- Schlüsselbeine weit
- Beim Ausatmen gesamten Oberkörper, Nacken, Kopf nach links drehen
- Sitzbeinhöcker bleiben mit Boden verankert
- Steißbein schwer

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Twist (halber Hebel - Daumen am Brustbein)

- Sitze wahlweise im offenen Ringsitz, Schneidersitz oder Grätschsitz
- lange Wirbelsäule
- Schultern tief
- Schlüsselbeine weit
- die Daumen liegen auf dem Brustbein
- Beim Ausatmen gesamten Oberkörper, Nacken, Kopf nach links drehen
- Sitzbeinhöcker bleiben mit Boden verankert
- Steißbein schwer



Beingleiten li

Ausgangsposition Vierfüßlerstand:

- Handgelenke unter Schultergelenke,
- Kniegelenke in einer Linie mit den Hüftgelenken, Wirbelsäule in axialer Verlängerung, Schulterblätter tief, Ellenbogen leicht gebeugt und nach innen gedreht

li Bein schiebt am Boden entlang zum Ende der Matte, verlängern → und wieder in die Ausgangsposition zurück