

Pilates

Starker Rumpf, entspannter Nacken mit
2 Mini-Redondobällen



Hier einige Übungsbeispiele aus dem Programm:



- Flankenatmung
- WS-Mobilisation (Schwerpunkt BWS)



- Single Leg Stretch(+Variationen) beide Bälle stützen den Nacken
- Single Leg Stretch (+Variationen) beide Bälle unter den Schulterblättern platziert



Seitenlage/ beide Bälle unter dem Knie und Oberschenkel des oberen Beines platziert

- Adduktion des unteren Beines + Leg Kick-Variation
- Unterschenkel des oberen Beines nach oben und unten führen (Innenrotation/HG)



Rückenlage / ein Fuß auf dem Ball; zweiter Ball in der Kniekehle des anderen Beines

- Bridging und One Leg Bridging



Rückenlage Bälle in den Händen

- AA Bridging + Armbogen über oben nach vorne unten
- EA Abrollen + Chest lift, Bälle in Richtung Knie anheben
- AA Abrollen, Armbogen zurück in die Ausgangsposition



Bälle zwischen Fußgelenken und den Kniegelenken

- Hip Roll
- Leg Arc



Beide Bälle unter dem Becken platziert

- Leg Arc mit Fußspiel (Point/Flex)
- Herausforderung 1 Ball unter dem Becken, 1 Ball unter dem Schultergürtel, Kopf angehoben!



Im All 4 (Vierfüßlerstütz), Hände stützen auf dem Bällen

- Ball im Wechsel zur Schulter führen, dann im Wechsel zu den Knien
- In Kombination mit Leg Lift



Mobilisation & Stretch