

## Pilates mit der Pilatesrolle

In dieser Pilates-Stunde lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Pilates-Prinzipien und erleben Rhythmus- und Kraftakzente sowie Stabilisation durch den Einsatz der Pilates-Rolle (TOGU).



Hier einige Übungsbeispiele aus dem Programm:



- Mermaid (lange AA und EA)
- Beinkombination (zügig; AA/EA/AA/EA)



Ausgangsposition sitzend; Rolle unter den Schulterblattspitzen platziert

- EA Rückneigen; AA diagonal Aufrollen
- Level: beide Beine heben; beide Beine absenken



- Chest Lift /Sternum Drop (als Alternative)
- Level: 1 Bein Table Top



- 1 Bein seitlich abspreizen (gebeugt/gestreckt)
- 1 Bein nach außen-vorne kreisen (Halbkreis) und in Ausgangsposition zurückführen



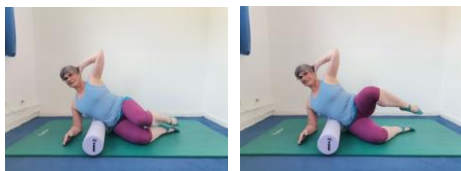
Bauchlage auf der Rolle

- Bein heben /Arm heben im Wechsel
- Diagonalzug Arm-Bein
- Mit Armzug zur Taille



Unterarm-Seitstütz/Rolle im Tailenbereich

- Abduktion
- Side Kick-Serie mit Stretch
- Level Becken auf der Rolle



Unterarm-Seitstütz/Rolle im Tailenbereich

- Leg-Circle mit gebeugtem Bein



Füße auf der Rolle platziert

- Shell
- + Anheben des Beckens



All 4 (Vierfüßlerstütz), eine Hand stützt auf der Längsrolle

- Beinheben
- Diagonalzug
- In Endposition Stützarm strecken und beugen