

Standing Pilates

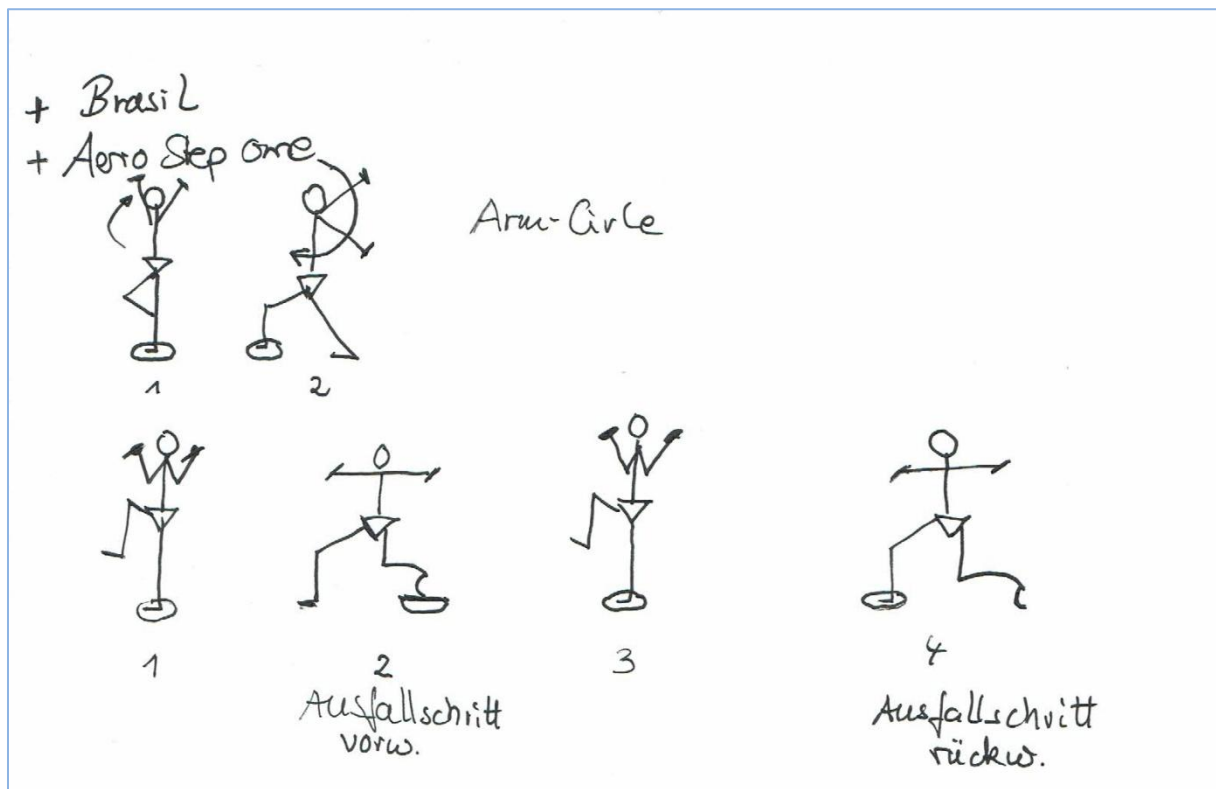
In dieser Pilates-Class stehen Pilates-Übungen im Stand im Fokus. Herausfordernde Positionen, Augen- und Kopfbewegungen, Gleichgewicht und Stabilität – zusammen mit den Pilates-Prinzipien Konzentration, Zentrierung und Atmung machen diese Stunde zu einem Fullbody-Workout.



Wir nutzen folgende Geräte der Firma TOGU:



Hier einige Übungsbeispiele aus dem Programm:



+ Brasil
+ Brasil Base



- Knie-Rumpfbeuge
- ggf. Jump
- Armbewegung → Irritationsbewegungen

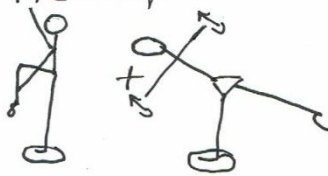


- Abduktion eines Beines 4-8mal



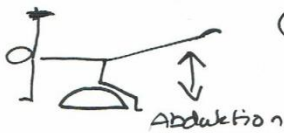
Gross Lunge

+ Brasil
+ Aero Step Come



Standing Balance
+ Single knee lift

+ Brasil Base
+ Brasil



⑥ leg Circle



Single knee-Pos.
+ Balance



leg Pull front



Becken lift



- Single leg stretch zum Teaser
- Double leg stretch



Relax