

coronaPost: Woche 25

„Pilates – Fokus auf die Körpermitte“

Bewegung mit Atmung verbinden. Rückenlage auf Matte, Couch oder Bett. Gefaltetes Handtuch unter den Kopf. „Powerhouse“ aktivieren. Hier unser Wochen-Tipp [25] fürs Home-Training!

1



Becken flach. Hände auf Rippenbogen. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Beim Ausatmen Bauchdecke Richtung Wirbelsäule sinken lassen.

5



Wie Übung 4: Arme Richtung Decke. Beim Einatmen ein Arm Richtung Decke schieben. Dann anderen Arm. Wiederholen.

2



Stabiles Becken / Schulter / Hals. Becken „ruhig“. Ein Knie leicht anheben und saft wieder ab. Wechseln! Wiederholen!

6



Hüfte rollen. Position wie Übung 1. Arme zur Seite mit geschlossenem Knie und Atmung. Beine nach rechts und links / Becken rollt mit. Schulter entspannt.

3



Gleiche Übung wie vorher, aber kleine Kreise mit dem Knie „malen“. Ohne Beckenbewegung!

7



Im Liegen strecken und dehnen. Wenig Kraft anwenden!! Füße einbeziehen!

4



Schultergürtel (Position wie 1. Übung)
Arme lang neben Körper Richtung Füße und im Halbkreis Richtung Decke und weiter neben Kopf und zurück.

8



Cool down !

Rückengerecht aufstehen!!!
Lockern, schütteln,
strecken, Hüfte
kreisen.

