

Pilates - Übungsprogramm

	<p>Schulterdrops Schulter/Nacken entspannt Mit gestreckten Ellbogen Fingerspitzen zur Decke schieben und Schulterblätter vom Boden abheben und senken</p>
	<p>Schulterbrücke a) ! Becken einrollen, Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf- und abrollen b) Oben bleiben, abwechselnd ein Fuss vom Boden abheben ! Becken stabil halten, kein seitliches abkippen (Wasserwaage)</p>
	<p>Rumpfbeugen Beine angewinkelt, hüftbreit parallel - Lende neutral - Spannung im Unterbauch Kopf abheben bis zu den Schulterblattspitzen aufrollen ! Ausatmen: aufrollen ! Bauchdecke nach innen-oben ziehen, keine Vorwölbung</p>
	<p>Leg Float - Beinbogen Beine in Tischposition, Lende neutral, Spannung im Unterbauch Abwechselnd die Zehenspitzen Richtung Boden senken ! Lende stabil halten</p>
	<p>Muschelübung Kopf/Schulter-Nacken entspannt, Knie angewinkelt, Füße bleiben zusammen Oberes Knie zur Decke aufklappen ! Becken stabil halten</p>
	<p>Extended Leg Float Kopf/Schulter-Nacken entspannt Oberes Bein gestreckt abheben & das Bein gestreckt nach vorne und hinten bewegen ! Lende stabil halten</p>
	<p>Double Leg Lift Kopf/Schulter-Nacken entspannt Beide Beine zusammen leicht vom Boden abheben und in die Länge/aus dem Hüftgelenk ziehen</p>

	<p>Sidelift Unterarm-Seitstütz, Schulterorganisation, Knie angewinkelt, grosses Taillendreieck Becken heben und senken ! Kopf bleibt in der Verlängerung</p>
	<p>Diagonal Arm und Leg Lift 4 – Füsser, Gelenke über Gelenke ausrichten Spannung Unterbauch, diagonal Arm und Bein ausstrecken ! Lende stabil halten ! Schultergürtelorganisation ! Nacken ist lang</p>
	<p>Knee Lift 4 – Füsser, Gelenke über Gelenke ausrichten, Zehenspitzen aufstellen Spannung im Unterbauch aufbauen, beide Knie vom Boden abheben (ausatmen) und a) senken b) halten & abwechselnd Fuss abheben ! Lende bleibt stabil ! Schultergürtelorganisation</p>
	<p>V-Stretch Dehnung hintere Beinmuskulatur Aus 4Füsser: Knie heben, Sitzbeinhocker zur Decke, Fersen zum Boden, Hände nach vorne schieben, Brustbein Richtung Boden, Blick zwischen Füsse 30 Sekunden halten (evtl. Gehen an Ort)</p>
	<p>Dehnung Hüftbeuger Ausgangsposition: Kniestand (ca. 90°/90° Winkel) Becken aufrichten und Gewicht etwas nach vorne verlagern 30 Sekunden halten</p>
	<p>Piriformisdehnung Dehnung tiefe Gesässmuskulatur 30 Sekunden halten</p>
	<p>Drehdehnlagerung Mobilisation Brustwirbelsäule/Rippen Knie auf eine Seite kippen und Kopf/Arm in Gegenrichtung ! Atmung entlang den Rippen bis in den Lendenbeckenbereich leiten, hintere untere Lungenanteile belüften (max. Sauerstoffaufnahme)</p>