

Was ist Lifetime Pilates?

Quelle für Gesundheit und Entspannung im Alltag

Die Pilates-Methode ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist in ihrer Ganzheit zu entwickeln. Vor etwa achtzig Jahren begann der nach New York ausgewanderte Deutsche *Joseph Hubertus Pilates* (1880–1967) das System aus etwa 500 Übungen zu entwickeln. Basierend auf acht zentralen Prinzipien erlaubt die Methode ein individuelles und harmonisches Training. Durch die Mischung aus Körperbeherrschung, Brustkorbatmung und Entspannung gewinnt man Kraft und Flexibilität und kann Stress abbauen.

Bei Pilates werden vor allem die zentrumsnahen Muskeln trainiert, die Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch der Beckenboden und das Zwerchfell. Gemeinsam mit dem Hüftlendenmuskel und dem viereckigen Lendenmuskel bilden diese unser Zentrum – das »*Powerhouse*«!

Eine starke Kernmuskulatur, eine bessere Beweglichkeit und ein differenziertes Körperbewusstsein bieten Ihnen den besten Schutz für eine gesunde und aufrechte Wirbelsäule.

Geübt wird in fließenden, langsamen Bewegungen, die keine Zerrungen oder Überdehnungen zulassen. Es gibt weder unnatürliche Stellungen noch endlose Wiederholungen. Nach diesem Training fühlen Sie sich nicht erschöpft, sondern wie neugeboren!



besser bewegen 02742/22655

fitness
9

Pilates training

Worauf Sie beim Pilates training achten sollten

Das Pilates training ist einer der sichersten und schnellsten Wege, um das Wohlbefinden zu steigern und die Figur und Haltung zu verbessern. Da es sich um eine besonders sanfte Fitnessmethode handelt, ist sie für alle geeignet, unabhängig vom Alter und Leistungszustand. Trotzdem ist es ratsam, bei Rückenproblemen oder anderen Beschwerden, die hier angeführten Übungen vorher mit dem Arzt zu besprechen.

Wie wird geübt?

Es empfiehlt sich in bequemer, atmungsaktiver Kleidung, die vor allem um die Körpermitte nicht einengt, und barfuß oder in Socken zu üben. Entfernen Sie Uhr und Schmuck, schalten Sie Ihr Handy aus und schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre. Als Unterlage verwenden Sie bitte eine Gymnastikmatte oder einen Teppich. Zur Unterstützung des Kopfs hat sich ein zusammengefaltetes Handtuch bewährt. Geübt wird in fließenden, anfangs langsamen Bewegungen, wenn Sie möchten auch zu entspannender, leicht rhythmischer Musik.

Wie oft wird geübt?

Sie können diese Pilatesübungen jeden Tag in Ihren Alltag integrieren. Beginnen Sie mit zehn Minuten und steigern Sie jeden Tag. Wiederholen Sie jede Übung zu Beginn nur drei- bis sechsmal, um den Pilatesprinzipien gerecht zu werden. Die maximale Wiederholungszahl ist zwölf.

Beginnen Sie jede Übungseinheit mit den Atem- und einigen Prepilatesübungen. Dadurch erlangen Sie Ruhe und Konzentration, mobilisieren die Wirbelsäule und die Gelenke und bereiten den Körper durch bewusste Atmung und Aktivierung des Zwerchfells auf die bevorstehenden Pilatesübungen vor. Pilates ist die ideale Ergänzung zum Ausdauertraining (siehe Kapitel »Bewegung 2 – Tipps zur Trainingsplanung« Seite 45), weil gleichzeitig eine Verbesserung der Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung – effektiv, variantenreich und damit zeitsparend – erreicht wird.

Körper und Geist

Die Vorteile des Pilatestrainings

Physisch

- ✘ Die Haltung wird verbessert.
- ✘ Innere Organe werden entlastet.
- ✘ Der Stoffwechsel wird gefördert.
- ✘ Die Wirbelsäule wird gestärkt.
- ✘ Schutz vor Inkontinenz
- ✘ Die Leistungsfähigkeit wird verbessert.
- ✘ Auch in der Aufbauphase nach Verletzungen gut einsetzbar (nur nach ärztlicher Absprache)
- ✘ Die natürliche Bewegungsfähigkeit, Kraft, Koordination und Elastizität werden gesteigert.

Psychisch/Sozial

- ✘ Ihr Selbstbewusstsein steigt.
- ✘ Stress wird abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert.
- ✘ Die Motivation sich zu bewegen wird erhöht.
- ✘ Wenn Sie mit Ihrem/Ihrer PartnerIn üben lernen Sie, bewusst und eigenverantwortlich mit dem Körper des anderen umzugehen und es macht darüber hinaus auch Spaß.



Ein starkes »Powerhouse«
wirkt sich außerdem positiv
auf Ihr Sexualleben aus!

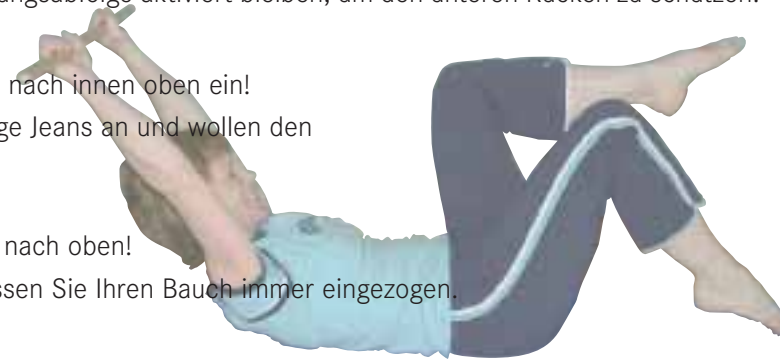
Prinzipien

Die Pilatesprinzipien

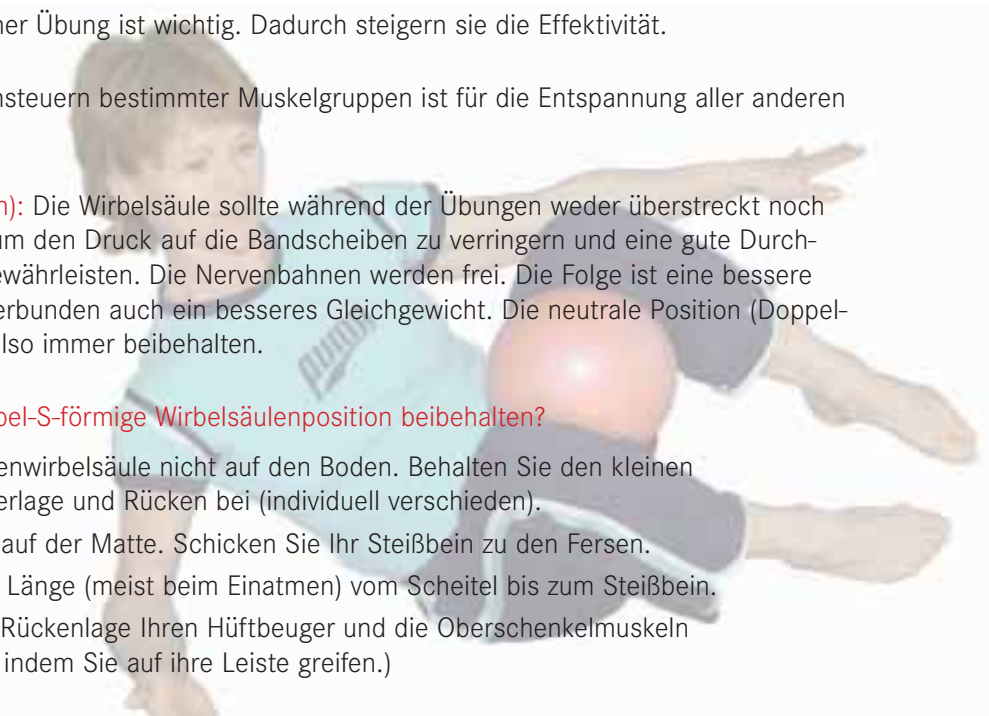
Ihr »Powerhouse« soll während der ganzen Übungsabfolge aktiviert bleiben, um den unteren Rücken zu schützen.

Wie wird Ihr »Powerhouse« aktiviert?

- ✗ Ziehen Sie beim Ausatmen Ihren Nabel nach innen oben ein!
- ✗ Stellen Sie sich vor, Sie ziehen eine enge Jeans an und wollen den Reißverschluss schließen!
- ✗ Ihre Sitzbeinhöcker wollen zueinander!
- ✗ Fahren Sie Ihr Schambein mit dem Lift nach oben!
- ✗ Atmen Sie nur in den Brustkorb ein, lassen Sie Ihren Bauch immer eingezogen.



1. **Atmung:** Atmen Sie immer durch die Nase tief in den unteren hinteren Brustkorb ein und denken Sie sich dabei in die Länge. Beim Ausatmen durch den Mund schließen Sie Ihre Rippenbögen. Schaffen Sie eine Verbindung zwischen Brustbein und Schambein indem Sie Ihren Nabel nach innen und dann nach oben einziehen.
2. **Zentrierung:** Die Mitte – das Zentrum des Körpers – ist der Ansatz für jede Bewegung. Das »Powerhouse« unterstützt die Wirbelsäule, die inneren Organe und die Haltung.
3. **Kontrolle:** Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen durch den Geist, also mentale Bewegungssteuerung. So können Sie Verletzungen vermeiden.
4. **Konzentration:** Während der Übungsfolgen soll der eigene Körper im Zentrum der Aufmerksamkeit sein. Die Gedanken sollen vollkommen darauf ausgerichtet sein, wie Sie jede einzelne Bewegung konzentriert ausführen können, um Fehler zu vermeiden.

- 
5. **Präzision:** Jedes Detail einer Übung ist wichtig. Dadurch steigern sie die Effektivität.
 6. **Isolation:** Ein isoliertes Ansteuern bestimmter Muskelgruppen ist für die Entspannung aller anderen Muskeln sinnvoll.
 7. **Axiale Länge (Stabilisation):** Die Wirbelsäule sollte während der Übungen weder überstreckt noch total abgeflacht werden, um den Druck auf die Bandscheiben zu verringern und eine gute Durchblutung des Gehirns zu gewährleisten. Die Nervenbahnen werden frei. Die Folge ist eine bessere Koordination und damit verbunden auch ein besseres Gleichgewicht. Die neutrale Position (Doppel-S-Form) der Wirbelsäule also immer beibehalten.

Wie wird die neutrale doppel-S-förmige Wirbelsäulenposition beibehalten?

- ✘ Drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule nicht auf den Boden. Behalten Sie den kleinen Abstand zwischen Unterlage und Rücken bei (individuell verschieden).
 - ✘ Lassen Sie Ihr Becken auf der Matte. Schicken Sie Ihr Steißbein zu den Fersen.
 - ✘ Denken Sie sich in die Länge (meist beim Einatmen) vom Scheitel bis zum Steißbein.
 - ✘ Entspannen Sie in der Rückenlage Ihren Hüftbeuger und die Oberschenkelmuskeln (Sie können es fühlen, indem Sie auf ihre Leiste greifen.)
8. **Fließende Bewegungen:** Führen Sie die Bewegungen immer mit großer Bewegungsamplitude und ohne Pausen durch. Dies wird Ihnen erst nach einigen Übungsstunden gelingen, macht aber dann so richtig Spaß.

Prepilates

Prepilates – vorbereitende Pilatesübungen

1
Atmen

Ausgangsposition

Rückenlage, die Füße sind hüftgelenksbreit aufgestellt. Die Hände liegen auf den Rippenbögen (unter dem Brustbein).



»Stell dir vor, du ziehst eine enge Jeans an und möchtest den Reißverschluss schließen.«

Bewegungsanweisung

Atme in die unteren hinteren Rippen durch die Nase ein. Beim Ausatmen durch den Mund schließe deine Rippenbögen und schaffe eine Verbindung zwischen Brustbein und Schambein. Ziehe deinen Nabel nach innen oben zur Wirbelsäule und aktiviere so dein »Powerhouse«.

Korrekturanweisung

Spüre, wie sich beim Einatmen die Rippen in alle Richtungen weiten. Der Oberkörper bleibt stabil. Die Schultern sind entspannt und der Hals ist lang. Spüre deinen Atem.

2 Beckenuhr



Ausgangsposition

Rückenlage, die Füße sind hüftgelenksbreit aufgestellt. Die Arme liegen neben dem Körper.



Bewegungsanweisung

Kippe dein Becken beim Einatmen nach vor auf 6 Uhr und beim Ausatmen zurück auf 12 Uhr. Kreise nach 6 Wiederholungen im und gegen den Uhrzeigersinn.



»Stell dir vor, auf deinem Bauch ist eine Uhr. Der Nabel ist 12 Uhr, das Schambein 6 Uhr.«

Korrekturanweisung

Spüre, wie sich deine Muskeln im Kreuz-Darmbeingelenk (Iliosakralgelenk) entspannen. Atme fließend weiter. Finde deine neutrale Wirbelsäulen- und Beckenstellung.



3

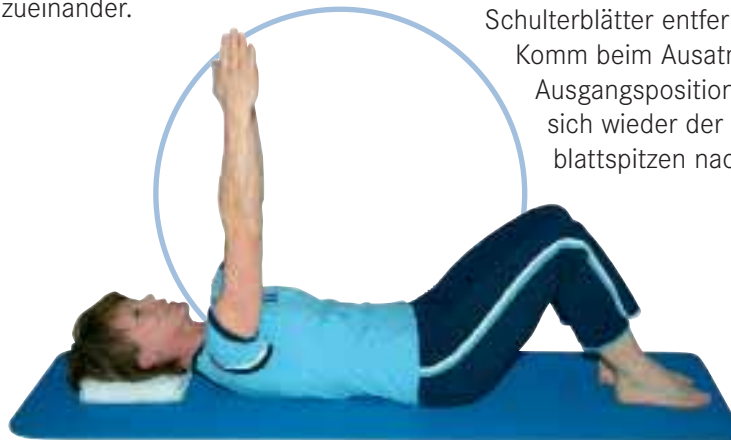
Schulterblattplatzierung

Ausgangsposition

Rückenlage, die Füße sind hüftgelenksbreit aufgestellt. Arme gestreckt senkrecht zur Decke Handflächen zueinander.

Bewegungsanweisung

Ziehe beim Einatmen die Fingerspitzen zur Decke. Die Schulterblätter entfernen sich von der Wirbelsäule. Komm beim Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition, die Schulterblätter nähern sich wieder der Wirbelsäule an, Schulterblattspitzen nach unten ziehen.



»Stell dir vor, deine Schulterblätter sind Magneten, die sich anziehen.«

Korrekturanweisung

Der Oberkörper bleibt stabil. Der Hals ist lang. Arme bleiben gestreckt.

4 Brustwirbelsäulen-Rotation

Ausgangsposition

Seitenlage. Der untere Arm stützt deinen Kopf auf einer Unterlage, (z. B. zusammengefaltetes Handtuch) der obere Arm liegt ausgestreckt vor dir. Beine sind leicht gebeugt im Knie- und Hüftgelenk. Knie und Knöchel sind genau übereinander.



Bewegungsanweisung

Beim Einatmen bring den oberen Arm nach hinten, blicke der Hand nach und öffne den Brustkorb. Beim Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition. Wechsle anschließend auf die andere Seite.



»Stell dir vor, du öffnest beim Einatmen zwischen deinen Rippenbögen eine Schiebetür und schließt sie beim Ausatmen wieder.«

Korrekturanweisung

Aktiviere dein Powerhouse. Halte die Hüftknochen, die Knie und die Füße geschlossen und genau übereinander.

5

Halbes Aufrollen

Ausgangsposition

Rückenlage, die Füße sind hüftgelenksbreit aufgestellt. Die Arme liegen neben dem Körper.

Bewegungsanweisung

Atme ein und bring deine Arme gestreckt hinter deinen Kopf. Rolle dich beim Ausatmen Wirbel für Wirbel auf bis zu den Schulterblattspitzen. Bring deine Hände neben das Becken. Atme ein und rolle dich beim Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition.



Korrekturanweisung

Aktiviere dein »Powerhouse« und bring beim Ausatmen deine Sitzbeinknochen zueinander. Ziehe deinen Nabel nach innen oben ein, um deinen Beckenboden zu aktivieren. Lass dein Steißbein fest am Boden.

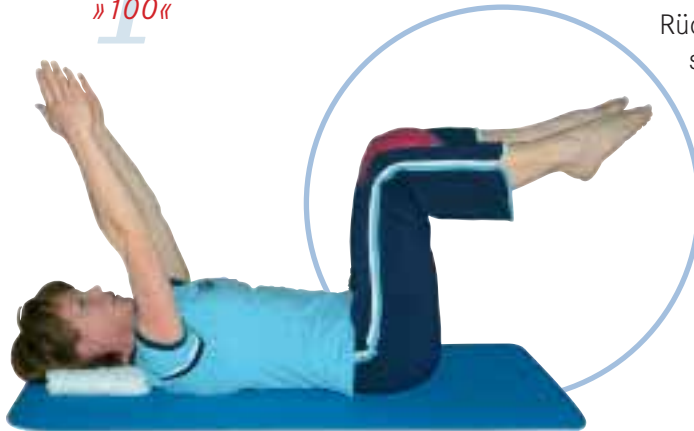


»Stell dir vor, du löst deine Wirbelsäule wie eine Perlenkette vom Boden ab.«

Mit dem Ball

Pilatesübungen mit dem Ball

1
»100«



Ausgangsposition

Rückenlage, die Beine sind gebeugt, Knie senkrecht über der Hüfte, die Arme gestreckt parallel über dem Kopf. Atme ein.



»Stell dir vor, du liegst im Wasser und schlägst mit deinen Armen auf die Wasseroberfläche.«

Bewegungsanweisung

Roll dich beim Ausatmen bis zu den Schulterblattspitzen auf und bring die gestreckten Arme neben dein Becken. Beginne mit den Armen kräftig zu pumpen (Auf- und Abschlagen), dabei 5-mal ein- und 5-mal ausatmen.

Korrekturanweisung

Aktiviere dein Powerhouse, indem du deinen Nabel nach innen oben einziehst, Arme sind lang und gestreckt, Schulterblätter ziehen zum Becken, Hals bleibt lang. Halte den Oberkörper ruhig und das Handgelenk stabil, die Bewegung geht von der Rückseite der Arme aus.



2 Brücke



Ausgangsposition

Rückenlage, die Füße sind hüftgelenksbreit aufgestellt, der Ball liegt zwischen den Knien. Arme sind neben dem Körper. Atme ein.



»Stell dir vor dein Oberkörper ist wie ein Tisch, auf den man steigen kann.«

Bewegungsanweisung

Beim Ausatmen rolle Wirbel für Wirbel vom Steißbein auf bis dein Gewicht zwischen deinen Schulterblättern liegt. Atme ein und rolle beim Ausatmen wieder Wirbel für Wirbel zurück in die Ausgangsposition.



Korrekturanweisung

Spüre jeden einzelnen Wirbel, schau auf den Bauchnabel, Schulterblattspitzen ziehen nach unten. Aktiviere dein Powerhouse. Halte deine neutrale Wirbelsäule (Doppel-S). Drücke den Ball leicht zusammen.

3 Rollen mit dem Ball



Ausgangsposition

Sitz am Ende der Matte, der Ball ist zwischen den Knien, die Fußspitzen schweben über der Matte (Balance halten), Hände am Schienbein, Ellbogen seitwärts.



»Stell dir vor, du bist in einer Seifenblase, die du nicht zerstören willst, wenn du rollst.«

Bewegungsanweisung

Beim Einatmen bringe das Kinn zur Brust und rolle Wirbel für Wirbel zurück bis zu den Schultern (Hals bleibt frei) und rolle beim Ausatmen Wirbel für Wirbel zurück in die Ausgangsposition.



Korrekturanweisung

Spüre jeden einzelnen Wirbel, bleib rund wie ein Ball, schau auf den Bauchnabel, Schulterblattspitzen ziehen nach unten. Ohne Schwung arbeiten. Aktiviere dein Powerhouse.

4 Radfahren



Ausgangsposition

Rückenlage, beide Knie sind gebeugt über der Brust, der Ball liegt unter dem Kreuzbein, die Arme liegen neben dem Körper. Aktiviere dein Powerhouse.



»Stell dir vor, du fährst einen steilen Berg hinauf.«

Bewegungsanweisung

Strecke das rechte Bein 45° nach vor. Beginne mit dem Radfahren. Bauchnabel nach innen oben einziehen. Ziehe das gestreckte Bein aus dem Hüftgelenk heraus. Nach 6 Wiederholungen radle in die andere Richtung.



Korrekturanweisung

Übe mit Präzision und Kontrolle. Aktiviere dein Powerhouse. Gesicht und Schultern sind entspannt.

5

Balldrücken

Ausgangsposition

Aufrechter Sitz auf den Sitzbeinhöckern, die Füße sind hüftbreit aufgestellt, der Ball ist hinter dem Rücken.



»Stell dir vor, du drückst mit deinen Armen beim Ausatmen eine Feder nach unten.«

Bewegungsanweisung

Atme ein in die hinteren unteren Rippen, beim Ausatmen ziehe deinen Nabel nach innen oben ein und presse den unteren Rücken (= Lendenwirbelsäule) an den Ball. Lasse dabei deine Brustwirbelsäule lang.



Korrekturanweisung

Lass dein Brustbein gehoben, bringe deine Sitzbeinhöcker zusammen. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Denke dich in die Länge.

An der Wand

Pilatesübungen an der Wand

1
Stand



Ausgangsposition

Stelle dich einen kleinen Schritt weit von der Wand entfernt auf und lehne dich aufrecht an sie an. Die Beine sind leicht gebeugt, Füße hüftbreit aufgestellt.



»Stell dir vor, du hast eine enge Jeans an und möchtest den Reißverschluss schließen.«

Bewegungsanweisung

Atme ein und presse beim Ausatmen die Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Hinterkopf drei Sekunden an die Wand, ohne die natürliche S-Form der Wirbelsäule zu verlieren.

Korrekturanweisung

Mache dich lang, Kinn ist im rechten Winkel zum Hals, ziehe die Schulterblattspitzen nach unten. Halte die Rippen geschlossen. Ziehe den Nabel nach innen oben ein. Aktiviere dein Powerhouse.

2 Armkreisen

Ausgangsposition

Stelle dich einen Schritt weit von der Wand entfernt auf und lehne dich aufrecht an sie an. Die Beine sind leicht gebeugt, Füße hüftbreit aufgestellt, Arme neben dem Körper.

Korrekturanweisung

Löse die Schultern und das Steißbein nicht von der Wand. Verlängere deine Halswirbelsäule, den Nabel nach innen oben einziehen. Aktiviere dein Powerhouse.



»Stell dir vor, du zeichnest mit deinen Fingerspitzen einen Kreis.«



Bewegungsanweisung

Führe beim Einatmen deine Arme nach vorn bis Schulterhöhe, zur Seite (du sollst sie aus dem Augenwinkel noch sehen) und beim Ausatmen wieder zurück in die Ausgangsposition. Kreise 4-mal nach innen, dann in die entgegengesetzte Richtung. Die Bewegung sollte fließend sein.

3

Abrollen

Ausgangsposition

Stelle dich einen kleinen Schritt weit von der Wand entfernt auf und lehne dich aufrecht an sie an. Füße hüftbreit.



»Stell dir vor, deine Wirbelsäule ist eine Perlenkette, die du Perle für Perle aufhebst.«



Bewegungsanweisung

Atme ein und beginne beim Ausatmen mit dem Abrollen, indem du zuerst den Kopf senkst, dann die Schultern. Löse einen Wirbel nach dem anderen von der Wand ab, während du den Nabel nach innen höher ziehst. Der untere Rücken bleibt fest an der Wand. Atme ein, wenn du tief bist, und rolle dich mit dem Ausatmen wieder auf, indem du Wirbel für Wirbel an die Wand heftest!

Korrekturanweisung

Arme locker hängen lassen, Schulterblattspitzen nach unten ziehen, Hals ist lang, den Nabel nach innen oben einziehen. Aktiviere dein Powerhouse.

4 Sessel



Ausgangsposition

Stelle deine Füße einen großen Schritt weit von der Wand entfernt, etwas mehr als hüftbreit, parallel auf und lehne dich aufrecht an sie an. Beine sind leicht gebeugt, Zehen und Knie zeigen nach vorn oder leicht nach außen.

Bewegungsanweisung

Atme ein, beuge beim Ausatmen langsam die Knie und hebe gleichzeitig deine Arme in Vorhalte (Oberschenkel bilden in der Hocke einen 90° Winkel). Atme ein und bleibe drei bis fünf Sekunden in dieser Position. Gleite mit dem Ausatmen wieder nach oben während du die Arme neben den Körper senkst.



»Stell dir vor, du setzt dich auf einen Sessel, doch eine Feder zieht dich am Scheitel wieder nach oben zur Decke.«

Korrekturanweisung

Behalte mit Schultern und Kopf Kontakt an der Wand. Halte das Becken stabil, nicht kippen. Bringe deine Knie direkt über die Zehen. Übe langsam und konzentriert. Aktiviere dein Powerhouse.

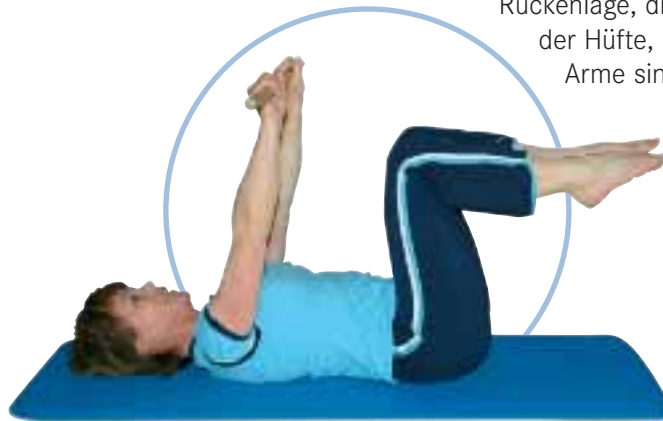
Mit dem Stab

Pilatesübungen mit dem Stab

1 Einbeindegung

Ausgangsposition

Rückenlage, die Beine sind gebeugt, Knie senkrecht über der Hüfte, der Stab ist schulterbreit in den Händen, Arme sind senkrecht gestreckt vor der Brust.



»Stell dir vor, ein unsichtbarer Faden zieht dein Bein zur Decke nach oben.«

Bewegungsanweisung

Strecke das linke Bein senkrecht hoch und bring gleichzeitig beim Einatmen den Stab mit gestreckten Armen nach hinten über den Kopf. Wechsle die Bein-
stellung und bring beim Ausatmen die Arme wieder zurück in die Ausgangsposition.



Korrekturanweisung

Nabel nach innen oben einziehen. Schulterblattspitzen zum Becken ziehen, Hals ist lang. Ziehe dein Bein bei der Streckung aus der Hüfte raus. Halte die natürliche Kurve der Lendenwirbelsäule bei. Sende dein Steißbein zu den Fersen.

2

Tippen mit einem Bein

Ausgangsposition

Rückenlage, Oberkörper ist aufgerollt bis zu den Schulterblattspitzen, Beine sind gebeugt, Knie senkrecht über der Hüfte, der Stab ist schulterbreit in den Händen, Arme sind senkrecht gestreckt vor der Brust.



»Stell dir vor, du tippst mit deinem Fuß auf einen Blasbalg.«



Korrekturanweisung

Ziehe die Schulterblattspitzen zum Becken, während die Arme über den Kopf gehen. Halte die natürliche Kurve der Lendenwirbelsäule bei. Sende dein Steißbein zu den Fersen.

Bewegungsanweisung

Atme ein, tippe mit dem rechten Bein zum Boden und führe gleichzeitig die Arme über den Kopf. Bringe beim Ausatmen das rechte Bein und die Arme wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole alles mit dem linken Bein.

3 Wirbelsäulenrotation



»Stell dir vor, auf deinen Hüftknochen sind zwei Scheinwerfer montiert, die immer nach vorn leuchten.«



Ausgangsposition

Aufrechter Sitz auf den Sitzbeinhöckern, Beine sind leicht gebeugt und gegrätscht, Fersen aufgestellt, Fußrist zum Schienbein gezogen. Arme sind waagrecht nach vorn gestreckt. Der Stab ist schulterbreit in den Händen.

Bewegungsanweisung

Atme ein und richte dich auf. Drehe dich beim Ausatmen zur rechten Seite und beim Einatmen wieder zurück zur Ausgangsposition. Wechsel auf die andere Seite.



Korrekturanweisung

Behalte die Länge im Rücken, spüre deine schrägen Bauchmuskeln. Verankere beide Sitzbeinhöcker am Boden. Ziehe die Schulterblattspitzen zum Becken.

4

Flieger

Ausgangsposition

Bauchlage, Arme sind gestreckt über dem Kopf mit dem Stab in beiden Händen. Beine hüftgelenksbreit am Boden. Atme ein



»Stell dir vor, du drückst vorn und hinten eine Wand weg.«

Bewegungsanweisung

Ziehe beim Ausatmen den Nabel nach innen oben und hebe Arme und Beine 3 cm vom Boden ab. Ziehe sie aus den Gelenken heraus. Beim Einatmen komm wieder zurück zur Ausgangsposition.



Korrekturanweisung

Spüre die Länge der Wirbelsäule, Schulterblattspitzen ziehen zum Becken nach unten. Behalte das »Haus für die Maus« unter deinem Nabel = Nabel nach innen oben einziehen.

Abschluss

Abschluss



»Stell dir vor, ein unsichtbarer Faden zieht dich in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne.«

1 Pilates-Liegestütz

Ausgangsposition

Aufrechter Stand, Füße sind hüftgelenksbreit aufgestellt. Beine leicht gebeugt.



Bewegungsanweisung

Atme in den Brustkorb ein, mit dem Ausatmen rolle Wirbel für Wirbel nach vorn ab bis die Hände den Boden berühren. Wandere beim Einatmen mit den Händen vier Schritte nach vor in den Liegestütz, komm beim Ausatmen mit den Knien zum Boden und hebe deine Fersen, kreuze deine Unterschenkel.

Beuge beim Einatmen deine Arme und strecke sie mit dem Ausatmen, schiebe dein Gesäß zur Decke, strecke die Beine und ziehe die Fersen zum Boden.

Während du mit den Händen wieder zu den Füßen zurückwanderst, atme ein und rolle mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel hoch, zurück in die Ausgangsposition.



Korrekturanweisung

Lasse deine Beine immer leicht gebeugt. Die Hände sind im Liegestütz direkt unter den Schultern. Schulterblattspitzen zum Becken ziehen. Schultern weg von den Ohren. Aktiviere dein Powerhouse.



Mehr Informationen beim **besser bewegen-Telefon unter 02742/22655 (+ DW 2)** bzw. per E-Mail besser-bewegen@tutgut.at sowie auf der Homepage www.tutgut.at

Herausgeber, Medieninhaber & Copyright: Lebensqualität – Verein zur Förderung umweltbewusster Lebensführung, gesünderlebenbüro, Landhausboulevard Haus 1/Top 1, A-3109 St. Pölten;

Autor: Eva Obenaus, <http://pilates.airplay.at>, e.obenaus@aon.at; Grafische Gestaltung und Layout: grafik:zuckerstätter; Fotos: Peter Huber (BG Zehnergasse, Wiener Neustadt), photos.com; Druck: Janetschek, Heidenreichstein; © Oktober 2005