



Pilates

Rumpfdehnung und Wirbelsäulenmobilisation

1. „Stern“ → star



Ausgangsstellung:
Seitlage:

Knie und Hüfte 90° gebeugt, unterer Arm in 90° Beugung, Handfläche zeigt zur Decke, obere Hand liegt auf der Unteren, tiefe Bauchspannung halten.

Einatmen: oberer Arm wird hinter den Körper geführt ⇒ Rumpfrotation

Ausatmen: Hand auf untere Hand führen

8x rechts, dann 8x links-Seitlage

2. „Säge“ → saw



Ausgangsstellung:
Langsitz:

Beine hüftgelenksbreit geöffnet, Arme parallel über den Beinen halten, tiefe Bauchspannung 90° Rumpfrotation, vordere Hand führt den kleinen Finger am Fußrücken vorbei, hintere Hand wandert tief zum Boden nach unten

Bauchspannung wird verstärkt

6-8x pro Seite

