

Pilates Heimprogramm



1. Erlernen der Grundspannung (Zentrumsaktivierung)

- Ausatmung: Beckenboden und tiefe Bauchmuskulatur aktivieren. Darmbeinschaukeln und Sitzbeinhöcker einander annähern, Steissbein nach vorne oben ziehen.
- Einatmung: lösen

Grundspannung während 10 Atemzügen halten



2. Leg Float (Bein in rechtem Winkel anheben)

- Ausatmung: Zentrum aktivieren, im Wechsel rechtes und linkes Bein anheben
- Einatmung: Bein wieder absenken

10 Wiederholungen



3. Pelvic Curl (Schulterbrücke)

- Ausatmung: Zentrum aktivieren. Mit Steissbein beginnend Wirbel für Wirbel bis zu den Schulterblättern aufrollen
- Einatmung: halten
- Ausatmung: Rippenbogen senken, Wirbel für Wirbel abrollen
- Einatmung: Becken und Wirbelsäule zurück in die neutrale Position

5 x 10 Wiederholungen



4. Leg Lift (Diagonal Arm und Bein anheben)

- Einatmung: vorbereiten (Ausgangsposition kontrollieren)
- Ausatmung: Zentrum aktivieren, diagonal Arm und Bein wegstrecken, bis der Fuss auf gleicher Höhe wie das Hüftgelenk ist (nicht ins Hohlkreuz kommen)
- Einatmung: Arm und Bein senken, zurück in die Ausgangsposition

5 x 10 Wiederholungen





5. Cat (Katzenbuckel)

- Einatmung: Handflächen und Schienbeine leicht in den Boden pressen
- Ausatmung: Zentrum aktivieren, das Becken nach hinten kippen. Wirbel für Wirbel beugen (Katze)
- Einatmung: in der Katze bleiben und in den hinteren Rippenbereich einatmen
- Ausatmung: erst das Becken und danach Wirbel für Wirbel zurück in die neutrale Position bringen

8 Wiederholungen



6. Clam (Muschel)

- Ausgangsposition: Knie 90° angewinkelt, Hüfte in offenem Winkel, so dass Füße, Hüfte und Schultern eine Linie bilden
- Ausatmung: oberes Knie abheben und den Oberschenkel gegen aussen drehen. Die grossen Zehen bleiben in Kontakt, das Becken bleibt vorne
- Einatmung: das obere Bein wieder senken

Pro Seite 10 Wiederholungen



7. Basic Abductor Leg Lift (gestrecktes Bein anheben)

- Ausgangsposition: Seitenlage, unteres Bein ist auf dem Boden abgelegt
- Ausatmung: oberes Bein gestreckt abheben, Becken- und Wirbelsäulenposition bleiben erhalten
- Einatmung: das obere Bein wieder senken

Pro Seite 10 Wiederholungen



8. 90/90 Lunge (Ausfallschritt)

- Ausgangsposition: Beide Knie sind in ca. in einem 90° Winkel. Das Gewicht des Oberkörpers ist zentriert, das Becken ist aufgerichtet.
- Einatmung: Die Beine so weit strecken, wie Becken- und Rückenbereich in der neutralen Position stabilisiert werden können.
- Ausatmung: Knie beugen bis Ober- und Unterschenkel einen 90° Winkel bilden

Pro Seite 10 Wiederholungen



9. Body Tension (Brettposition)

- Die Atmung fließen lassen

**Übung für 10 Atemzüge halten
(Dauer darf gesteigert werden)**



10. Tic-Toc (Seitneigung)

- Ausgangsposition:
Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
- Einatmung: Rechter Arm zieht nach oben. Wirbelsäule neigt sich nach links
- Ausatmung: Die Wirbelsäule aufrichten, die Arme wieder auf Schulterhöhe ausrichten
- Einatmung: Seite wechseln

Pro Seite 5 Wiederholungen

