

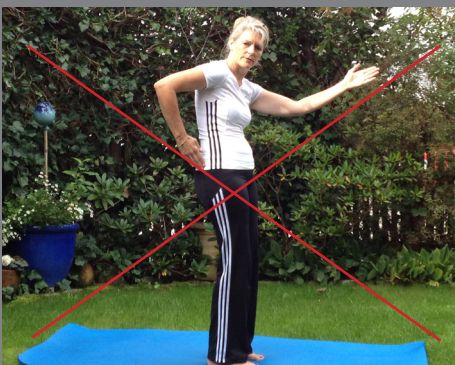
Pilates-Übung zur Arm- und Schulterkräftigung

Ausgangsposition

1. Wir stehen in aufrechter Position und stellen uns dabei vor, wie uns eine Marionettenschnur vom Scheitel unseres Kopfes ausgehend in die aufrechte Standposition zieht.
2. Der Kopf sitzt aufrecht auf der Wirbelsäule. Dabei stellen wir uns vor, mit dem Kinn einen Tennisball zu fixieren.
3. Die Schultern senken wir ab und lassen dabei die Schulterblätter in die rückwärtigen Hosentaschen gleiten.
4. Den Bauchnabel ziehen wir Richtung Wirbelsäule (während der gesamten Übung speziell den Lendenwirbelbereich durch anspannen des Bauchnabels stützen – keinen Hohlrücken machen!)
5. Den Beckenboden spannen wir an.
6. Wir lassen den Atem fließen.



Korrekte Haltung



Falsche Haltung

Übung

1. Einatmen – beide Arme gestreckt nach vorne bringen
2. Im Ausatmen zieht der rechte Arm mit gebeugtem Ellbogen am Oberkörper vorbei nach hinten oben.
3. Blick folgt dem Ellbogen nach rechts hinten
4. im Einatmen rechten Arm wieder gestreckt nach vorne bringen
5. im Ausatmen: linker Arm zieht mit gebeugtem Ellbogen am Oberkörper vorbei nach hinten oben – Kopf dreht mit – Blick geht nach hinten zum linken Ellbogen
6. im Einatmen: beide Arme wieder nach vorne ziehen
7. im Ausatmen: den rechten Ellbogen am Oberkörper vorbei nach hinten oben ziehen, Blick folgt dem rechten Ellenbogen
8. im Einatmen zurückkommen
9. im Ausatmen: linken Ellbogen beugen und wieder am Oberkörper vorbei nach hinten oben ziehen
10. der Blick folgt dem linken Ellbogen
11. im Einatmen den linken Arm wieder gestreckt nach vorne bringen
12. im Ausatmen mit der Übung von vorne beginnen.

Während der gesamten Übung Beckenboden anspannen – Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen – Hüftknochen wie zwei Scheinwerfer gerade nach vorne ausrichten, die auch in der Drehbewegung nicht von der „Straße“ abweichen.

13. Im Einatmen in die Ausgangsposition zurückkommen – Arme absenken – Atem fließen lassen

Idealerweise die Übung zu jeder Seite 5 x wiederholen.