

Pilates-Übung zur Rückendehnung & -kräftigung

Ausgangsposition

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand.

- Die Hände sind schulterbreit unter der Schulter positioniert
- der Rücken in Neutrallage
- das Gewicht ist auf den Armen
- der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Jetzt aktivieren wir unser Power-House:

- Wir ziehen den Kopf in Verlängerung des geraden Rückens nach vorne (dazu stellen wir uns vor, wie uns eine Marionettenschnur vom Scheitel unseres Kopfes ausgehend nach vorne zieht).
- Blickrichtung zum Boden
- Die Schultern senken wir ab und lassen dabei die Schulterblätter Richtung Po in die rückwärtigen Hosentaschen gleiten.
- Den Bauchnabel ziehen wir Richtung Wirbelsäule (während der gesamten Übung speziell den Lendenwirbelbereich durch anspannen des Bauchnabels stützen – keinen Hohlrücken machen!)
- spannen den Beckenboden an
- und lassen den Atem fließen.

Nun beginnen wir mit der eigentlichen Übung.



Korrekte Ausgangsposition



Falsche Ausgangsposition

Übung

1. Einatmen
2. Im Ausatmen ziehen wir das Kinn zur Brust und drücken nun aus der Armkraft heraus den Schultergürtel nach oben zur Decke. Dabei fühlen wir, wie die Hüfte Richtung Boden hängt ...
3. oben einatmen
4. im Ausatmen in die gerade Rückenposition zurückkommen – Schultern zum Po ziehen – Bauch einziehen – Blickrichtung Boden
5. einatmen
6. im Ausatmen wiederum Kinn zur Brust – Bauchnabel einziehen und aus der Armkraft heraus den Schultergürtel nach oben zur Decke bringen
7. oben einatmen
8. wieder mit dem Ausatmen in den geraden Rücken zurückkommen – dabei Bauchnabel fest einziehen
9. einatmen
10. im Ausatmen wieder Kinn zur Brust – wir stützen über die Armkraft den Schultergürtel erneut zur Decke,
11. oben einatmen und
12. mit dem Ausatmen in den geraden Rücken zurückkommen – Blick Richtung Boden – Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule – der Nacken ist gerade

Idealerweise wiederholen wir die Übungsfolge insgesamt 5x, wie folgt

- 5 x den Schultergürtel zur Decke bringen und
- 5 x in den geraden Rücken zurückkommen