

Oberschenkel-Muskulatur I

Ausgangsstellung:
Nehmen Sie den PILATES-Circle zwischen die Unterschenkel, etwas oberhalb der Knöchel. Bequem auf der Matte liegend.

Ausführung:
Heben Sie beide Beine mit dem Circle nach oben an. Dann drücken Sie saft das untere Bein gegen das Obere. Nach 3 Sekunden den Druck verringern, und Beine wieder zum Boden absenken.



Zur Steigerung der Intensität kann der Arm auf den Oberschenkel abgelegt werden.

Oberschenkel-Innen

Ausgangsstellung:
Auf dem Rücken liegend, Hände neben den Hüften auf dem Boden.

Ausführung:
Drücken Sie die Oberschenkel sanft gegen den PILATES-Circle, einige Sekunden kontrolliert den Druck halten.



Bitte beachten :
Die Füße und Hände bleiben ruhig auf dem Boden, gleichmäßige Atmung.

Produktpalette

RUBBER-BAND



Gelb - Level 1
Rot - Level 2
Grün - Level 3

FITNESS-TONER



Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3

FITNESS-BAND



Gelb - Level 1 Blau - Level 4
Rot - Level 2 Schwarz - Level 5
Grün - Level 3

PILATES-RING



Art 1001

FITNESS-RING



Gelb - Level 1
Grün - Level 2
Rot - Level 3

CUFF-TUBE



Grün - Level 1
Rot - Level 2
Blau - Level 3

BODYLASTICS®



Tubings in 4 Stärken
2 Schaumgriffe, 1 Tür-Rolle
2 Gelenkschlaufen
Anleitung und Tasche

JUMP-STRETCH



Level 1 - Level 4

Training mit dem Pilates - Circle



Ihre Übungsanleitung

Brust-Schulter Muskulatur

Ausgangsstellung :
Auf dem Rücken liegend,
Beine angewinkelt, Füße
schulterbreit auseinander; Kopf
liegt auf;
PILATES-Circle mit ausge-
streckten Armen in Hüfthöhe
halten.



Ausführung :
Drücken Sie in allen abgebil-
deten Positionen mit der Aus-
atmung den Ring zusammen,
und halten 3 Sek. Spannung.
Mit der Einatmung wieder
locker lassen.

Bitte beachten :
Beine nicht bewegen, bei Druck gleichmäßig ausatmen.

Bauchmuskulatur Wirbelsäulenmobilisierung I

Ausgangsstellung :
Den PILATES-Circle mit
gestreckten Fingern in
Brusthöhe halten, die Ellbogen
zeigen nach außen, sind leicht
angebeugt.



Ausführung :
Halten Sie den Circle auf
Spannung, während Sie den
Oberkörper langsam nach
hinten neigen.
Auf der Hälfte die Position
halten, und wieder in die Aus-
gangsposition zurück.

Bitte beachten :
Kein Hohlkreuz, die Schultern locker unten halten.

Brust- und Schultermuskulatur

Ausgangsstellung :
Halten Sie den PILATES-Circle
mit fast ausgestreckten Armen,
einmal in Schulterhöhe, einmal
45° nach unten geneigt, einmal
über dem Kopf.



Ausführung :
Halten Sie gleichmäßigen
Druck auf den PILATES-Circle,
atmen Sie gleichmäßig aus,
und wiederholen die Übung
beliebig oft.

Bitte beachten: Keine Pressatmung! Halten Sie den Körper
unter Spannung, achten Sie auf gleichbleibende Distanz des
PILATES-Circle und dem Körper.

Brücke Wirbelsäulenmobilisierung

Ausgangsstellung :
Auf dem Rücken liegend,
Beine angewinkelt, Füße
schulterbreit auseinander; Kopf
liegt auf;
PILATES-Circle zwischen die
Knie klemmen.



Ausführung :
Halten Sie Bauch-, und
Beckenbodenmuskulatur auf
Spannung.
Rollen Sie die Wirbelsäule
vom Becken beginnend Wirbel
für Wirbel nach oben, bis das
Gewicht auf den Schulterblät-
tern aufliegt.

Bitte beachten :
Kein Druck auf Kopf & Nacken.

Bauchmuskulatur Wirbelsäulenmobilisierung II

Ausgangsstellung :
Rückenlage mit angestellten
Beinen, den PILATES-Circle mit
gestreckten Fingern in Brusthöhe
halten, die Ellbogen zeigen nach
außen.



Ausführung :
Steigern Sie die Übung 1 oben,
Indem der Rücken ganz auf den
Boden abgerollt wird; Schultern
und Kreuzbein liegen auf der
Matte auf. Während der Ausat-
mung die Wirbel wieder langsam
in die Ausgangsposition rollen.

Bitte beachten :
Bauchdecke auf Spannung halten.

Muskeldehnung (Waden&Oberschenkel)

Ausgangsstellung :
Rücken liegt auf der Matte auf,
ein Bein bleibt angewinkelt auf
dem Boden, das andere mit
dem Ring unter dem Vorderfuß
gelegt, nach oben gestreckt.



Ausführung :
Das hochgestellte Bein mit
dem Ring langsam strecken,
den Vorderfuß in Richtung
Gesicht ziehen. Die Dehnung
bei gleichbleibender Atmung
ca. 10 - 15 Sek. halten, dann
wieder locker lassen.

Bitte beachten :
Dehnung langsam und kontrolliert ausführen.