

# Pilates Basic – Starter Serie



## DIE BECKENSCHAUKEL

Das Becken nach hinten drehen, so dass der Lendenbereich den Boden berührt, Beckenboden aktivieren (Steissbein Richtung Schambein) Oberschenkel- und Gesässmuskeln bleiben entspannt. Das Becken zurück kippen und Spannung wieder lösen

➤ 3–6x



## TABLE TOP

Becken Imprint, beide Beine in die TableTop-Position (Hüft- und Kniegelenken 45°), die Wirbelsäule liegt auf dem Boden.

**Einatmen** Beide Knie einen Zentimeter näher zum Bauchnabel ziehen

**Ausatmen** Beide Beine langsam ein wenig nach vorne gleiten lassen ➤ 3–6x



## SINGLE LEG STRETCH

**Ausatmen** Das rechte Bein nach vorne oben ausstrecken, den Hüftgelenkwinkel so wählen, dass du das Imprint halten kannst

**Einatmen** Das Bein zurück in TableTop

➤ Beinwechsel

➤ 3–6x



## SHOULDER BRIDGE

Füsse hüftgelenksbreit, Beine parallel, Arme neben dem Körper

**Einatmen** Beckenkippen und Wirbel für Wirbel in die Brücke rollen

**frei atmen** Position halten

**Einatmen** Wirbel für Wirbel zurück rollen

➤ 3–6x



## DOUBLE LEG STRETCH

**Ausatmen** Beide Beine nach vorne oben ausstrecken, den Hüftgelenkwinkel so wählen, dass du das Imprint halten kannst

**Einatmen** Die Beine zurück in TableTop

➤ 3–6x



## SHOULDER BRIDGE

Füsse hüftgelenksbreit, Beine parallel, Arme neben dem Körper

**Einatmen** Beckenkippen und Wirbel für Wirbel in die Brücke rollen

**frei atmen** Position halten

**Einatmen** Wirbel für Wirbel zurück rollen

➤ 3–6x



## Übergangsübungen:

Mit Schwung in eine sitzende Position rollen, Oberkörper in einen Stretch forward dehnen



## HALBER ROLL DOWN

Sitzend, Becken aufgerichtet, Wirbelsäule gerade aufgerichtet, Arme nach vorne ausgestreckt

**Ausatmen** Becken kippen, nach hinten unten rollen

**Einatmen** zurückrollen in aufgerichteten Sitz

➤ 3–6x



## FLIGHT

In der Bauchlage, Hände unter der Stirn

**Einatmen** Spannung Beckenboden & Bauch aufbauen

**Ausatmen** Oberkörper und Arme anheben, Position halten, frei weiteratmen,

**Ausatmen** zurück zu Ausgangslage

➤ 3–6x

