Übungsplan für zu Hause
Basic Matten Übungen aus dem Pilates Trainingsprogramm

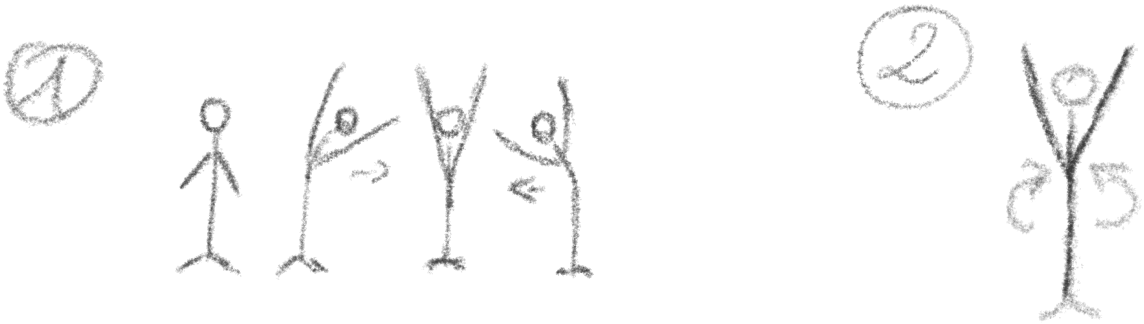
Erwärmung

Floating Arms

Ausgangsposition:
Im Stehen werden die Arme senkrecht zur Decke nach oben ausgestreckt. Die Fersen sind geschlossen und die großen Zehen sind faustbreit geöffnet.

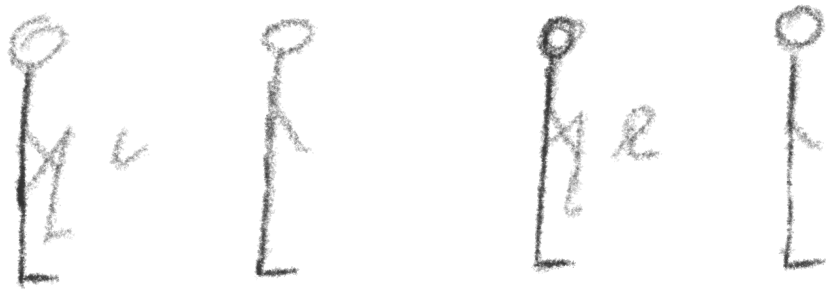
Übungsausführung:
Einatmend den Oberkörper verlängern und anschließend mit der Ausatmung den geraden Oberkörper zur Seite neigen. Nach jeder Bewegung findet ein Richtungswechsel statt. Nach 5 Wiederholungen pro Seite, wird der gerade Oberkörper ausatmend zur Seite rotiert. Nach jeder Bewegung findet ein Richtungswechsel statt, um den ganzen Bereich der Wirbelsäule zu dehnen.

Ausgangsposition:
Pilates-Stand, Füße parallel, Arme seitlich neben dem Oberkörper. Bauchnabel nach innen ziehen, Beckenboden anspannen.



Standing Single Leg Stretch

Übungsausführung:
Den linken Oberschenkel anheben und die Hände von außen an das Knie legen. Einatmend den Oberkörper verlängern und anschließend im Ausatmen den Unterschenkel gegen die Hände drücken. Das Gleichgewicht auf dem rechten Standbein stabilisieren. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Beim Einatmen zurück in die Startposition kommen. Mindestens 1 Minute halten, Seitenwechsel.



Hauptteil

The Hundred

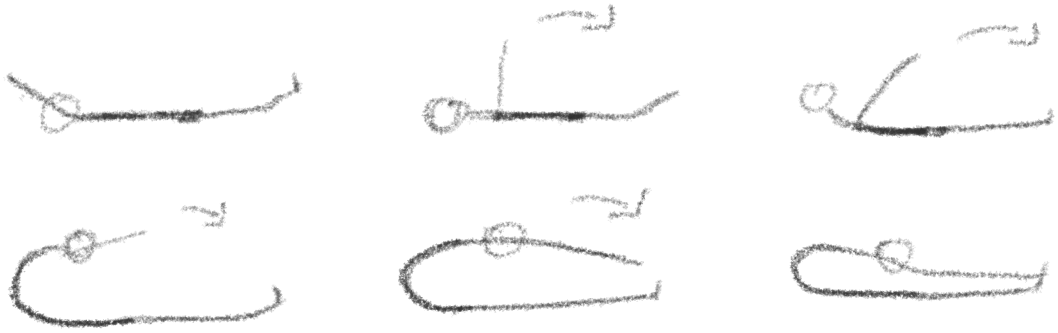
Ausgangsposition:
Auf dem Rücken liegend, in einer neutralen Wirbelsäulenposition sind die Beine Richtung Brust herangezogen. Die Arme sind dicht neben dem Körper ausgestreckt und knapp über dem Boden gehalten. Die Unterschenkel sind soweit angehoben, dass die Zehen höher als die Knie nach oben ragen. Der Kopf und die Schultern heben sich vom Boden ab und das Powerhouse ist aktiv angespannt.

Übungsausführung:
Die Arme werden die gleichen rhythmisch pumpenden Bewegungen fünfmal beim
Einatmen und fünfmal beim Ausatmen, auf und ab geführt. Die Handgelenke dürfen nicht abgeknickt werden. Es ist ganz wichtig darauf zu achten, dass die Oberschenkel senkrecht gehalten werden, so dass die Knie über dem Becken stehen. Je nach Leistungsstärke können die Beine geschlossen, senkrecht nach oben gestreckt werden, um die Übung schwieriger zu gestalten.

Roll Up

Ausgangsposition
Die Beine sind gesteckt auf dem Boden abgelegt und die Füße in eine Flex bzw.
angewinkelte Pilates-Position gebracht. Die Arme sind nach hinten auf Höhe der Ohren ausgestreckt. Die Handflächen dürfen nicht ganz auf dem Boden angelegt sein. Es ist wichtig darauf zu achten, dass sich die LWS nicht vom Boden löst und die Wirbelsäule in kein Hohlkreuz fällt. Falls dies nicht möglich sein sollte, müssen die Bein auf dem Boden angestellt werden.

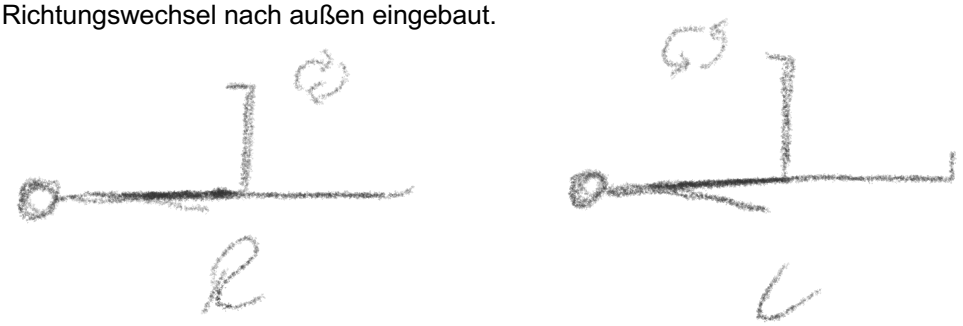
Übungsausführung
Mit der Einatmung werden die gestreckten Arme bis zur Schulterlinie in Richtung Decke geführt. Der Kopf neigt sich in Richtung Brust und der gerundete Oberkörper wird langsam mit aktiver Bauchmuskulatur Wirbel für Wirbel vom Boden abgehoben und parallel über den Beinen, soweit bis sich die Fingerspitzen über den Zehen befinden, geführt. In dieser Position wird ausgeatmet. Um eine stets runde Wirbelsäule zu gewährleisten wird der Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule gezogen und somit das Powerhouse angespannt. Mit der Einatmung, wird der Oberkörper wieder Wirbel für Wirbel, zurück auf den Boden in die Ausgangsposition abgerollt. Dabei ist bewusst darauf zu achten, dass die LWS zuerst auf den Boden gebracht wird und die Schultern locker - hängend bleiben und nicht angespannt - hochgezogen werden.



Single Leg Circles

Die Arme sind neben dem Körper gelegt und die Füße in Pilates - Position ausgestreckt. Das rechte Bein wird senkrecht in Richtung Decke geführt. Es ist darauf zu achten, dass beide Beine in der Pilates - Position aufgedreht bleiben und die LWS, durch das aktivieren des Powerhouse stets Bodenkontakt hat. Das Kinn ist in Richtung Brust gezogen und der Hals ist lang und entspannt.

Übungsausführung:
Mit der Einatmung wird die Ferse, des zu Decke ausgestreckten Beines, in Richtung der gegenüberliegenden Schulter gezogen. Das Becken darf sich während der Bewegung nicht vom Boden lösen. Mit einer fließenden Kreisbewegung wird das Bein weiter über die Mittellinie des Körpers nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt. Dabei wird ausgeatmet. Nach fünf Wiederholungen nach innen wird ein Richtungswechsel nach außen eingebaut.



Rolling like a Ball

Ausgangsposition
In der Sitzposition umfassen die Hände, die Schienbeine nahe der Fußknöchel. Die geschlossenen Beine sind so dicht wie möglich an das Gesäß herangezogen und der Kopf wird zwischen die Knie gesenkt. Die Füße sind vom Boden abgehoben und das Sitzbein balanciert den Körper so aus, dass er nicht nach vorn oder hinten kippt.

Übungsausführung:
Ohne die runde Form zu verlieren, wird der Oberkörper mit der Einatmung, nach hinten gerollt. Die Füße werden möglichst nahe am Gesäß gehalten und der Kopf bleibt in jeder Position zwischen den Knien. Bei der Rollbewegung ist darauf zu achten, dass der Körper nicht weiter bis zu den Schulterblättern abgerollt wird. Weder der Nacken noch der Kopf haben Bodenkontakt. Zwischen jeder Übungsausführung kommt man zurück in die Ausgangsposition und hält diese kurz.

Single Leg Stretch

Ausgangsposition
In der Liegeposition sind die Beine 90 Grad nach oben angewinkelt. Der Oberkörper löst sich vom Boden ab und der Kopf ist Richtung Brust geneigt, so dass man in den Bauchnabel blickt. Das rechte Bein ist im 45 Grad Winkel ausgestreckt. Das linke Bein bleibt angewinkelt. Die linke Hand greift das linke Schienbein möglichst weit vorn an den Fußknöcheln. Mit der rechten Hand greift das linke Schien ein möglichst weit vorn an den Fußknöcheln. Mit der reichten Hand ist das linke Knie umfasst. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Um zu gewährleisten, dass die LWS stets am Boden bleibt , ist des wichtig den Oberkörper unter Spannung zu halten.

Übungsausführung
Aus der Ausgangsposition heraus wird das Bein in einer geraden Linie zum Oberkörper in
Form von zwei gleichmäßigen „Kick - Bewegungen“ herangezogen. Es wird jewel bei den Kickst ein. bzw ausgeatmet. Der Atemrhythmus ist abhängig davon, wie schnell die Übung ausgeführt wird. Die Schulterblätter bleiben vom Boden abgehoben und der Oberkörper bleibt ruhig in der Ausgangsposition. Es arbeiten nur die Arme und die Beine. Nach einem Beinwechsel müssen die Hände wie in der Ausgangsposition angeordnet werden um eine saubere Übungsausführung zu gewährleisten. Nach fünf bis zehn Wdh. werden beide Knie an die Brust gezogen und der Kopf zur Entspannung des Nackens auf den Boden gelegt.

Double Leg Stretch

Ausgangsposition
Die Beine sind 90 Grad angewinkelt und werden zur Brust herangezogen. Die Schulterblätter heben vom Boden ab. Der Kopf ist Richtung Brust geneigt und der Blick richtet sich zum Bauchnabel. Die Hände greifen nacht vorn, nahe an den Fußknöcheln. In dieser Position ist die Bauchmuskulatur angespannt und der untere Rücken gedehnt.

Übungsausführung
Mit der einatmen werden die Beine und die Arme vom Körper abgestreckt. Die Beinee werden in Pilates-Stellung geschlossen und im 45 Grad Winkel weit nach vorn geführt. Die Arme werden nach hinten auf Höhe der Ohren ausgestreckt. In dieser Position ist es wichtig darauf zu achten, dass der Kopf und die Schulter vom Boden abgehoben sind und die LWS auf dem Boden bleibt. Mit der Ausatmung werden die Arme zuerst über eine große Kreisbewegung zur Seite geführt. Die Beine und die Hände werden wieder zurück zur Ausgangsposition geführt.

Spine Stretch Forward

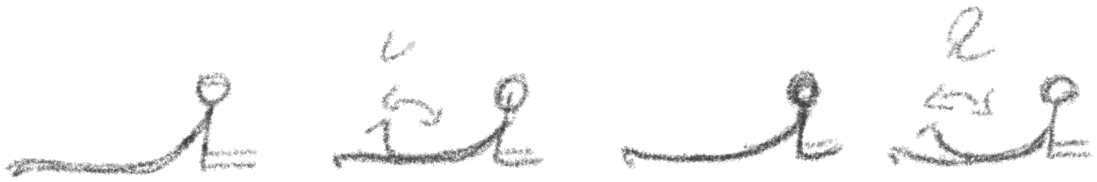
Ausgangsposition
In einer aufrechten Sitzposition ist die Bauchmuskulatur ein- und hochgezogen. Der Scheitel zieht weit nach oben in Richtung Decke. Der Körperschwerpunkt ist leicht nach vorn ausgerichtet. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Füße senkrecht aufgestellt, so dass die Fersen fest auf dem Boden sind und die Zehenspitzen zum Körper ziehen. Die Arme sind senkrecht auf Schulterhöhe angehoben bis sie parallel zu den Beinen stehen.

Übungsausführung:
Die Übungen startet mit der Einatmung die durch die Nase in den Brustkorb. Mit der aus Atmung wird das Knie Richtung Brust gesenkt und die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel in eine C-Form abgerundet. Der Bauchnabel zieht sich Zwischen die parallel über den Beinen ausgestreckten Armen. Nach einer kurzen Haltephase wird der Oberkörper kontrolliert, Wirbel für Wirbel zurück in die Ausgangsposition aufgerichtet.

Single Kicks

Ausgangsposition
In der Bauchlage werden die Beine nach hinten ausgestreckt und geschlossen. Die
Unterarme stützen den Oberkörper. Die Ellenbogen sind auf einer Höhe mit den Schultern. Die Schultern bewusst nach unten ziehen, so dass eine aufrechte Körperhaltung gegeben ist. Die Hände bilden eine Faust, die fest auf dem Boden liegen.

Übungsausführung
Die Ferst wird 2x in Richtung Po „getreten“. Anschließend wird das Bein wieder gestreckt auf den Boden gelegt. Nach jeder Bewegung findet ein Beinwechsel statt.



Double Kicks

Ausgangsposition
In der Bauchlage werden die Beine nach hinten ausgestreckt und geschlossen. Der Kopf liegt zu einer Seite, während die Handrücken auf den Schulterblättern liegen.

Übungsausführung
Beim Ausatmen ziehen bzw. "kicken" dreimal zum Po, während die Oberschenkel auf dem Boden bleiben. Anschließend die Beine ausstrecken und öffnen, dabei einatmen. Zugleich wird der Oberkörper gestreckt und von der Matte abgehoben. Die Arme werden gestreckt und die Innenseiten zum Körper gedreht.
Beim Ausatmen wird der Oberkörper wieder ab in die Ausgangsposition gelegt, nur mit dem Kopf diese Mal nach links. Wieder dreimal mit den Füßen kicken.
Während des folgenden Einatmens wieder Beine, Oberkörper und Arme strecken und den Oberkörper abheben.

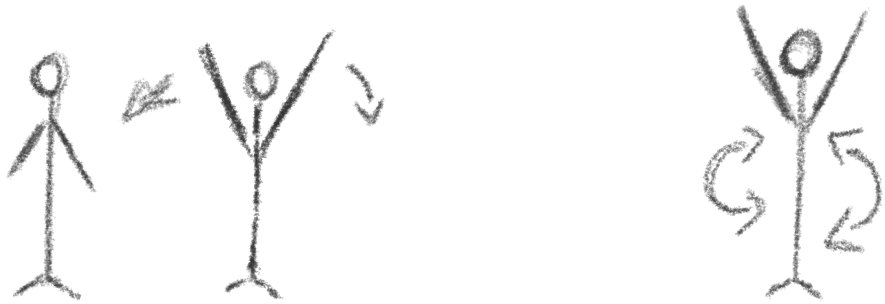
<u>Schluss</u>

Im Stand werden die Arme zur Decke nach oben ausgestreckt.

In einem aufrechten Pilates-Stand, mit der Einatmung zur Seite neigen und drehen, mit der Ausatmung wieder zur Mitte/Ausgangsposition zurückkommen. (Seitenwechsel)

In einem aufrechten Pilates-Stand, mit der Einatmung zur Seite drehen, mit der Ausatmung wieder zu Mitte/Ausgangsposition zurückkommen. (Seitenwechsel)

In einem aufrechten Pilates-Stand den Kopf mit der Einatmung zur Seite neigen, mit der Ausatmung wieder zur Mitte zurückbewegen. (Seitenwechsel)



Vielen Dank für Eure Unterstützung und hoffentlich bis bald!!!

Euer Julian ☺