

Die perfekte Sommer-Silhouette dank Pilates

Pilates-Übungen für einen starken Rücken, einen knackigen Po, straffe Oberarme und einen flachen Bauch!

Pilates ist eine Trainingsmethode nach Joseph Hubertus Pilates (1880 – 1967).

Die effektiven und fließenden Bewegungen - mit höchster Konzentration und gezielter Atemtechnik geübt - bilden ein ganzheitliches Trainingskonzept.

Dieses Training lindert Rückenbeschwerden sowie Verspannungen, verbessert die Haltung und strafft die Muskeln. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert.

Bei jeder Übung sind die 6 Grundprinzipien von Pilates zu beachten:

Kontrolle & Präzision: Qualität vor Quantität!

Konzentration: Verbessert das Körperbewusstsein.

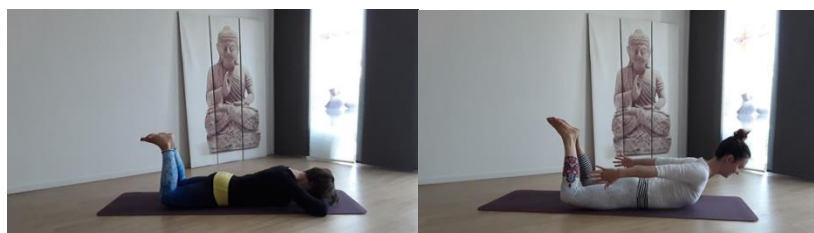
Bewegungsfluss: Bewegungen werden dynamisch, aber ohne Schwung ausgeführt.

Zentrierung: Es wird stets aus einer stabilen Mitte heraus geübt.

Atmung: Brustkorbatmung im Einklang mit der Bewegung.

Atme durch die Nase in die hinteren unteren Rippenbögen und seitlich in die Flanken ein. Die Ausatmung erfolgt mit einem Zischlaut „Sch“ über den Mund, dabei wird kraftvoll die gesamte Atemluft aus der Lunge gedrückt und die Rippenbögen geschlossen.

Wir zeigen Euch den Push up und den Frog, zwei äußerst effektive Pilates-Übungen, die wunderbar verbunden werden können. Lilo Adlkofer präsentiert jeweils Level 1 für Anfänger und Maria Sturm zeigt Level 2 für Fortgeschrittene.

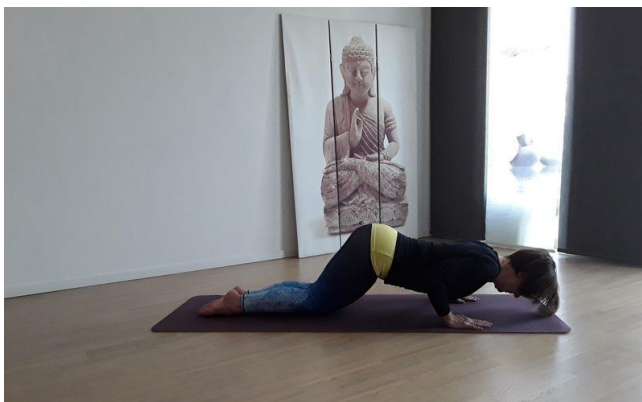


Aus dem Stand in Push up & Frog und wieder zurück

Push up

Für Arme und Bauch

Rolle aus dem Stand Wirbel für Wirbel ab und komme entweder in den Vierfüßler oder das Brett.



Level 1: Vierfüßler



Level 2: Brett

10 x Push up

Einatmen: Arme beugen, dabei bleiben die Ellenbogen nahe am Oberkörper.

Ausatmen: Arme strecken und die Halswirbelsäule in Verlängerung des Rückens halten.

Frog

Für Po und Rücken

Winkel in Bauchlage die Beine an, drück die Fersen bei hüftbreitgeöffneten Knien aneinander und lege dabei entweder den Kopf ab oder hebe den Kopf an, dann strecke die Arme nach hinten oben.



Level 1: Kopf abgelegt



Level 2: Kopf angehoben und Arme nach hinten

10x Frog

Ausatmen: Knie anheben.

Einatmen: Knie absenken.

Um nach 10 Wiederholungen wieder aufzustehen und die Übung abzuschließen, setze die Hände unter die Schultern und richte dich auf, indem du mit den Händen Richtung Füße „läufst“. Dabei geht der Po in die Höhe, der Rücken bleibt gerade und der Körper bildet mit dem Boden ein Dreieck. Dann beuge die Knie und richte dich mit geradem Rücken wieder auf.

Bleibt gesund

Lilo und Maria von Raum&Zeit