



# Persönliches Übungsprogramm

## Pilates Kurzprogramm

Therapie & Training | Michael Auer

Berliner Platz 4 • 76275 Ettlingen • Deutschland

Dieses Pilates-Kurzprogramm kann einmal fließend nacheinander absolviert werden, pro Übung hierbei 6-8 Wiederholungen üben.

### Video

Abrollen aus dem Stand



©Physiotools

- Ausgangsposition = Aufrechter, hüftbreiter Stand
- Einatmen zum Vorbereiten
- Ausatmen: Wirbel für Wirbel von der Halswirbelsäule über die Brustwirbelsäule bis nach unten abrollen
- während des abrollens Kopf, Nacken und Arme locker hängen lassen, Knie leicht gebeugt lassen
- Einatmen: Position für einen Moment halten (die Rippen weiten sich)
- Ausatmen: Wirbel für Wirbel zurück aufwärts rollen in Ausgangsposition

- nach der letzten Wiederholung laufen Sie direkt mit den Händen nach vorn in den Vierfüßlerstand

5 Wiederholungen

### Video

Bird Dog (Arm und Bein anheben im Vierfüßlerstand)



©Physiotools

-Ausgangsposition = Vierfüßlerstand, die Hände etwas vor den Schultern platziert, Knie unterhalb der Hüfte, die Ellenbogen leicht gebeugt halten und Richtung Oberschenkel zeigen lassen. Die Wirbelsäule ist in neutraler Position, Kopf und Nacken befinden sich in einer Linie dazu.

- Einatmen zum Vorbereiten
- Ausatmen: einen Arm und das entgegengesetzte Bein langsam nach vorn/hinten oben vom Boden haben
- Einatmen: Arm und Bein ziehen lang aus einander
- Ausatmen: Absenken in die Ausgangsposition
- (- nach der letzten Wiederholung direkt Ablegen in Bauchlage)

Hinweis:

- Wirbelsäule in neutraler Position halten ("ein volles Glas Wasser steht auf dem Steißbein")
- Versuchen Sie, während der Übung eine Gewichtsverlagerung zur Seite zu vermeiden

Wiederholen Sie je 8 mal pro Seite abwechselnd.

## Video



©Physiotools

## Kleine Kobra

-Ausgangsposition = Bauchlage, Beine gestreckt und hüftbreit auseinander, die Arme liegen entweder lang ausgestreckt neben dem Körper (Handflächen zum Körper) oder angewinkelt, mit den Ellenbogen etwas unterhalb der Schultern und den Händen neben dem Kopf, abgelegt. Die Stirn ruht auf einer leicht erhöhten, weichen Unterlage und der Nacken ist lang. Das Zentrum ist aktiv.

-Einatmen zum Vorbereiten

-Ausatmen: Schulterblätter sanft nach hinten unten gleiten lassen, gleichzeitig Arme bis zu den Fingerspitzen strecken und leicht vom Boden abheben, ebenfalls gleichzeitig den Oberkörper strecken und leicht vom Boden anheben

-Einatmen: mit dem Oberkörper angehoben und den gestreckten Armen vom Boden gelöst halten (Der Nacken ist lang - es bilden sich keine Falten im Nacken!)

-Ausatmen: Oberkörper, Schulterblätter und Arme entspannt in die Ausgangsposition absenken

-nach letzter Wiederholung auf den Rücken drehen

Für   3   Sekunden halten.

  8   mal wiederholen.

## Video



©Physiotools

## Schulterbrücke

-Ausgangsposition = Rückenlage, Beine angewinkelt (so weit, dass Sie mit den Mittelfingern fast die Fersen berühren können), Füße hüftbreit, Kinn leicht Richtung Brust zeigend, Arme entweder abgelegt oder Richtung Decke gestreckt oder optional die Hände zur Kontrolle an die Beckenschaufeln legen (Ellenbogen am Boden)

-Einatmen zum Vorbereiten

-Ausatmen: unteren Rücken zum Boden drücken, Füße fest in den Boden stemmen und das Steißbein langsam, schöpfend Richtung Decke rollen, danach Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule vom Boden lösen, bis Sie nur noch auf den Schulterblättern liegen

-Einatmen: Position halten (Knie streben zueinander, bleiben jedoch in einer Linie zu den Sprunggelenken ausgereicht)

-Ausatmen: langsam vom Brustbein her beginnend (schmelzend) Wirbel für Wirbel abrollen, bis Steißbein in Neutralposition

  8   mal wiederholen



©Joanne Elphinston

## Hüftöffner

-Ausgangsposition = wie bei Schulterbrücke, Hände zur Kontrolle an den Beckenschaufeln, das Zentrum ist aktiv

-Einatmen zum Vorbereiten

-Ausatmen: kontrolliert nur ein Knie/Bein zur Seite kippen, OHNE mit dem Becken ebenfalls zur Seite auszuweichen (nur so weit öffnen, wie Becken in neutraler Position bleiben kann). Versuchen Sie die Bewegung ausschließlich aus dem einen Hüftgelenk zu leiten, das zweite Bein bleibt aufgestellt und verlässt seine Position nicht (Stellen Sie sich vor, ein Glas Wasser steht auf dem aufgestellten Knie und darf nicht herunterfallen.)

-Einatmen: die geöffnete Hüfte langsam zur Ausgangsposition zurückführen

-Wiederholen sie die Übung wechselseitig

Wiederholen Sie je 8 mal.

## Video



©Physiotools

## Entspannung/Hüftdrehung

- Ausgangsposition = Hüftöffner, aber Arme in Schulterhöhe lang abgelegt (Handflächen zur Decke)
- Einatmen zum Vorbereiten
- Ausatmen: beide Knie "wie ein Körperteil" zu einer Seite sinken lassen, Taille und untere Wirbelsäule folgen der Bewegung, aber die gegenüberliegende Schulter bleibt am Boden, n.B. den Kopf mit zur entgegengesetzten Richtung drehen
- Einatmen: Position halten (auch mehrere Atmenzüge möglich)
- Ausatmen: erst Kopf und Nacken, dann Rücken, Taille, Becken und Knie zurück in die Ausgangsposition drehen

Die Übung je   1   -   4   mal wiederholen.