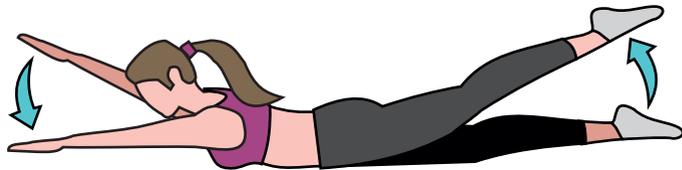
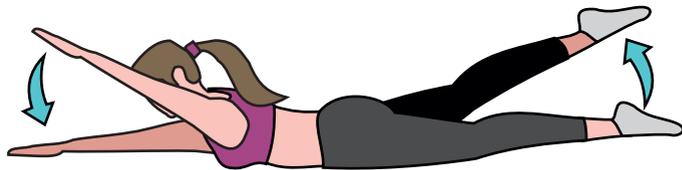


# PILATES

## „Swimming“

- Powerhouse aktivieren
- Oberkörper, Arme und Beine leicht anheben
- kleine schnelle Paddelbewegungen mit Armen und Beinen gleichzeitig
- fließende, gleichmäßige Atmung
- ca. 20 Sekunden - 4 Wiederholungen



## „Dartpfeil“

- Oberkörper aufrollen = AA
- Oberkörper absenken = EA
- Beine am Boden lassen
- Schulterblätter zusammen



## „Der Drehsitz“

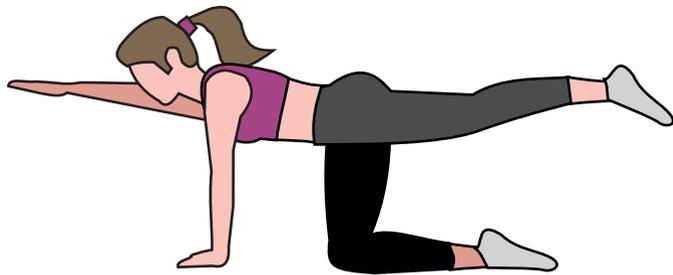
- rechtes Bein über linkes Bein
- Oberkörper nach rechts drehen
- linker Ellenbogen zum rechten Knie
- 10 Atemzüge
- langsamer Seitenwechsel



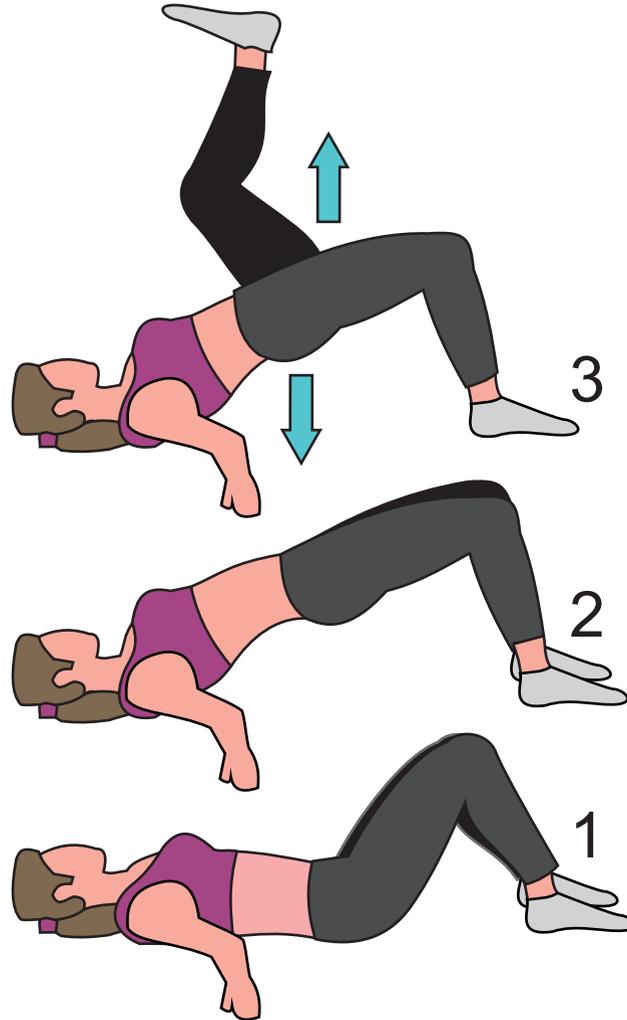
PhysioStube  
Maria Lösch  
03246 Crinitz, Hauptstraße 44a  
Tel. 035324 788777

HAUS  
ÜBUNGS  
PROGRAMM

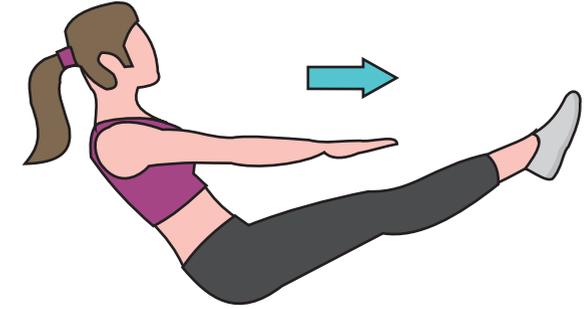
Vierfüßlerstand  
 -Powerhouse  
 -rechten Arm und linkes Bein  
 wegstrecken  
 -dabei: Streckung = AA  
 Ranziehen = EA



„Bridging“  
 -Gesäß bis Beginn der LWS  
 anheben  
 -ein Bein zur Decke strecken  
 -anderes Bein stützend am Boden  
 -Gesäß auf (=AA) und ab (=EA)  
 -ca 15x - 2 Wiederholungen



„Die 100“  
 -Powerhouse aktivieren  
 -Oberkörper aufrollen  
 -Beine anheben und Streckung  
 -Handfläche zur Decke = EA  
 -Handfläche zum Boden = AA  
 -ca. 60 Sekunden



„Der Bogen“  
 - Bauchlage - Powerhouse  
 - Kniegelenke zu Gesäß beugen  
 - Hände umfassen Sprunggelenke  
 - Füße spannen in die Hände, dabei  
 heben sich der Oberkörper und  
 die Oberschenkel

