

## Pilates Anfängerübungen

Die hier vorgestellten Pilates-Übungen nur nach vorheriger Einführung (mindestens ein Pilates-Kurs) durchführen.

### 5. Schultermobilisation

- Arme öffnen und schließen



### 1. Seitenrippenatmung üben

- Bauchnabel tief und hoch ziehen
- auf neutrale Wirbelsäule achten



### 2. Nacken lockern

- Kopf von Seite zu Seite drehen
- nichts forcieren



### 3. Kopf in den Nacken und Kinn zum Brustbein



### 4. Schultermobilisation

- Schulterblatt heben und senken
- die Arme bleiben lang



### 6. Schultermobilisation

- Schulter heben und senken
- die Arme schleifen auf der Matte



### 7. Beckenkipfung

- finde die neutrale Wirbelsäulenposition
- Brustwirbelsäule hält Mattenkontakt



### 8. Half Roll up

- aufrollen zu den Schulterblattspitzen
- das Kreuzbein bleibt auf der Matte



### 9. Beinbögen

- nur so tief, wie der Bauch flach bleibt



### 10. Beinbögen, aussenrotiert

- die neutrale Wirbelsäule bleibt



### 11. Hundreds, die Einhundert

- der Rumpf bleibt ganz ruhig



### 12. Half Roll Down

- halbes Abrollen
- alle zehn Zehen auf der Matte lassen



### 13. Roll Up

- aufrollen mit gestreckten Beinen
- oder Beine angewinkelt lassen und mit den Händen helfen



### 14. One Leg Circles, ein Bein kreisen

- beide Hüften fest verankern



### 15. Rolling like a Ball

- Kopf und Nacken bleiben frei



### 16. Single leg stretch

- ein Bein strecken
- Rumpf ist wie „einzementiert“



### 17. Double leg stretch

- Beine und Arme strecken
- nicht tiefer als 45° oder zur Decke



### 18. Scissors, Schere

- Beine dürfen gebeugt sein



### 19. Lower und Lift

- Senken und Heben der Beine
- nicht tiefer als 45°



### 20. Criss Cross

- Ziehe eine Schulter hoch zum Knie



### 21. Spine stretch forward

- die Wirbelsäule nach vorne runden
- Hüften bleiben über den Sitzbeinen



### 22. Corkscrew, Korkenzieher

- Hüften auf der Matte verankern



### 23. Saw, Säge

- Sitzbeine bleiben auf der Matte



### 24. Swan Preparation, Vorbereitung für den Schwan

- Kinn an das Brustbein
- „Ei“ unter dem Bauchnabel



### 25. Restposition

- ausruhen



### 26. Single Leg Kick

- Ferse zum Po
- nur so nah, wie die Ausgangsposition gehalten werden kann



### 27. Double Leg Kick

- beide Fersen zum Po
- Schambein bleibt die ganze Zeit auf der Matte



### 28. Katzenbuckel u. Gegenbewegung



### 29. Vorbereitung für die Rampe

- Knie nur wenige cm hoch
- Ausgangsposition halten



### 30. V-Position

- Brustbein will zur Matte, Steißbein zur Decke und Fersen zum Boden



### 31. Shoulder Bridge, Schulterbrücke

- Kopf und Nacken nicht belasten
- Steißbein in die Kniekehlen ziehen



### 32. Side Kick Series, Front and Back

- seitliche Beinfolge, vor und zurück, Hüften bleiben übereinander
- Taille bleibt hoch



### 33. Up and down, hoch und tief

- nur so hoch, wie das Taillendreieck erhalten bleibt



### 34. One leg circles, ein Bein kreisen

- Ferse zu Ferse



### 35. Inner leg circles

- inneres Bein heben, senken u. kreisen
- Übergang zur anderen Seite, Fersentrommel



### 36. Teaser Preparation Vorbereitung für den Teaser

- nur so hoch, wie es ohne Schwung und Hilfe geht



### 37. Mermaid, Meerjungfrau

- Steißbein sinken lassen, Kopf wird getragen



### Bitte beachten Sie:

- maximal 5 bis 10 Wiederholungen je Übung
- achten Sie bitte auf Ihre persönlichen Grenzen