Pilates

Übung 1

Ausgangsposition	komplette Seitenlage rechts, Kopf auf den rechten Arm ablegen. Der ganze Körper bildet eine Linie. Der linke Arm wird vor dem Körper abgestützt.
Powerhouse aufbauen	Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen Beckenboden anspannen Schulter entspannen
Durchführung	Bei der Einatmung durch die Nase das obere Bein nach vorne führen das untere Bein nach hinten führen bei der Ausatmung durch den Mund die Beine in die Ausgangsposition zurückführen. Diese Übung 15x wiederholen, kurze Pause auf die linke Seite legen und die Übung wiederholen

Geht das Bein nach vorne, den Fuß im Fußgelenk strecken,
geht das Bein in die Ausgangsposition zurück, den Fuß im Gelenk beugen.

Variation:	das obere Bein nach hinten führen und das untere Bein nach vorne. Je Seite 15x wiederholen.

Immer die Körpergrundspannung beibehalten

Diese Übung trainiert den Rückenstrecker, mittleren Gesäßmuskel, die schrägen und geraden Bauchmuskeln, sowie den Transversus, die Innen - und Außenmuskulatur der Beine.