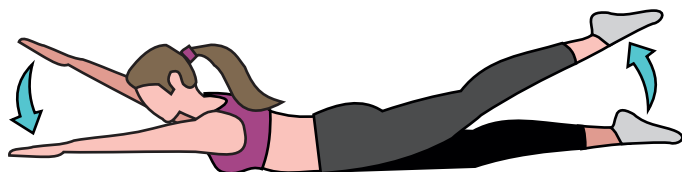
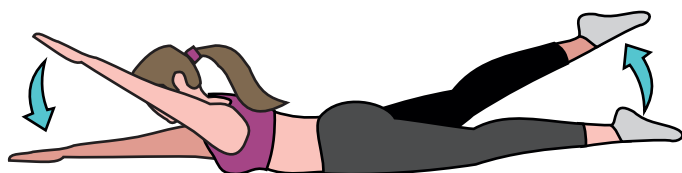


PILATES

„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“

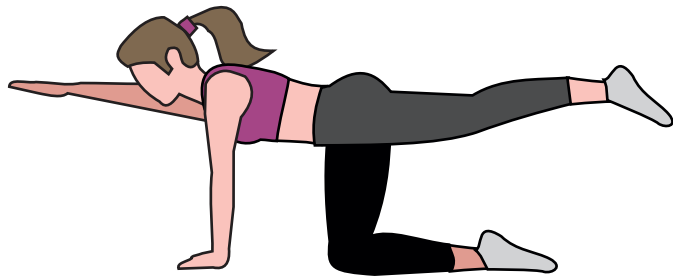
- rechtes Bein über linkes Bein
- Oberkörper nach rechts drehen
- linker Ellenbogen zum rechten Knie
- 10 Atemzüge
- langsamer Seitenwechsel



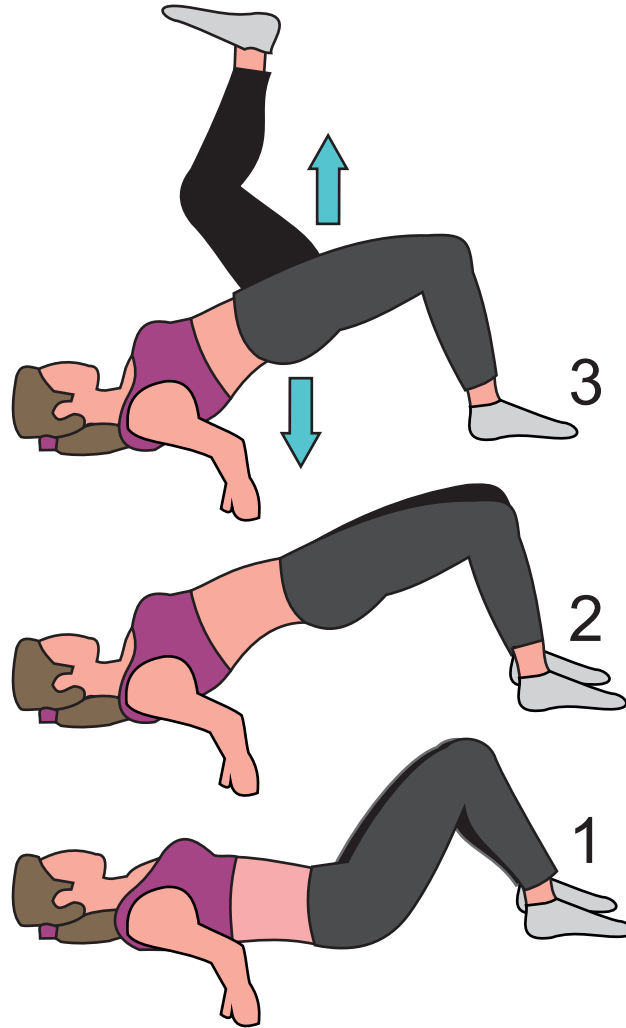
PhysioStube
Maria Lösch
03246 Crinitz, Hauptstraße 44a
Tel. 035324 788777

HAUS
ÜBUNGS
PROGRAMM

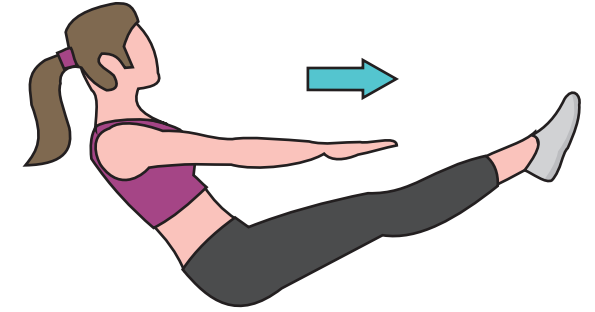
Vierfüßlerstand
 -Powerhouse
 -rechten Arm und linkes Bein
 wegstrecken
 -dabei: Streckung = AA
 Ranziehen = EA



„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

