

März 2020

Liebe WS/Pilates Frauen + Männer,

..... und liebe weitere MTV-Mitglieder,
die Lust auf etwas Bewegung haben

damit ihr nicht aus der Übung kommt
habe ich für euch eine Stunde zusammengestellt,
die ihr zu Hause machen könnt.

Ich hoffe, ihr kommt mit meinen Strichmännchen
+ Beschreibung klar.

Viel Spaß und bleibt gesund

Eure

Bettina

B. über Rückmeldungen

freue ich mich:
bettina-grabs@online.de

Vorab ein paar Grundregeln:

EA = Einatmen
AA = Ausatmen

> Atme in die Rippenbögen über die
Nase ein + hauche den Atem über
den Mund aus

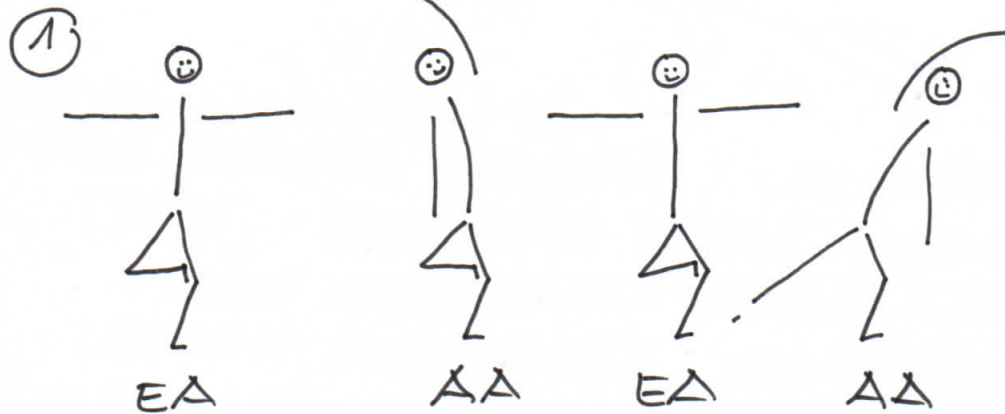
Ri = Richtung Hl = Handinnenfläche WS = Wirbelsäule

Grundposition:

- Schultern fließen immer Ri Hosenbänder + WS
- Bauchnabel wird nach innen gezogen, halte die
dadurch entstandene Spannung während der gesamten
Übung (↑ s. auch Atmung)
- Beine sind hüftbreit geöffnet
- Füße im Liegen lang
- Nacken ist lang, leichtes Doppelkinn
- Bein- und Armbewegungen werden mit möglichst
stabilem Oberkörper ausgeführt

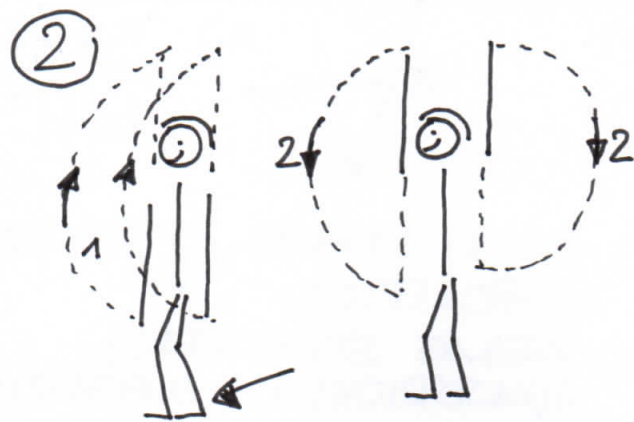
HI = HANDINNENFLÄCHE

WH = WIEDERHOLUNG
RI = RICHTUNG



8x
DANN SETZENWECHSEL
3x WIEDERHOLEN
(ALSO 3x8
JEDE SETTE)

GRUNDSPANNUNG HILFT DIR, STABIL ZU BLEIBEN
SCHULTERN TIEF HALTEN, AUCH BEI GEHOBENEM ARM



GRUNDPOSITION EINNEHMEN,
ABER: BEIDE FÜSSE
HINTEREINANDER

- a) BEIDE ARME VORNE NACH
OBEN ANHEBEN, ÜBER DIE
SEITE NACH UNTEN FÜHREN
b) a + AUGEN DABEI SCHLIESSEN

! SCHULTERN TIEF

8x DANN RICHTUNGSWECHSEL
DANN FÜSSE ANDERSHERUM
2x WH, JEDE SETTE

③ OHNE GRUNDSPANNUNG
BECKEN KREISEL-
BEWEGUNG AB
TAILLE ABWÄRTS
RICHTUNGSWECHSEL

④ 3x8 WH
RÜCKEN !
GERADE
SCHULTERN
TIEF !

⑤ WADENDEHNUNG:
FÜSSE PARALLEL,
BEINE HÜFTBREIT
DIE HINTERE FERSE AKTIV
HERUNTERDRÜCKEN, DIE H. KNE-
SCHIERE HOCHSPANNEN,
DIE H. BECKENLEISTE VOR / WECHSEL

⑥ HÄNDE
NEBEN VORD.
FUSS,
VORDERES BEIN 90°, HINT.
BEIN SOWEIT WIE MÖGLICH
NACH HINTEN BRINGEN, (1
BECKEN DURCH SCHWER-
KRAFT SINKEN LASSEN - WECHSEL

⑦



JEDE POSITION

8 x,

JE 4 ATEMZÜGE HALTEN

- a) INS DREIECK KOMMEN: RÜCKEN GERADE, KOPF IST ZWISCHEN ARMEN, BEINE GESTRECKT: JETZT FERSEN RI BODEN SINKEN LASSEN, VON HIER:
- b) IN DIE BANK KOMMEN, SPANNUNG HALTEN: KOPF, RÜCKEN, PO + BEINE SIND IN EINER LINIE!
- c) WENN MÖGLICH, IN DER BANK ABWECHSELND 1 BEIN HERAB, FUSS STRECKEN (LANG)

⑧



a)

⑨

b)



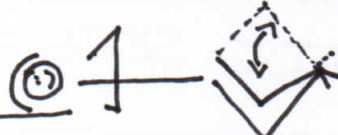
c)

3 x 8
WH

GRUNDPOSITION: BEINE, KOPF + ARME SCHWEBEN, BAUCHNADEL WEG VON BODEN
✓ ELLENBOGEN, OBERER ARM BLEIBEN STABIL

- a) HAND INNERFL. ZUEINANDER U-POSITION
- b) ARME STRECKEN, HANDRICHTUNG WECHSELN
- c) UNTERARM RI TAILLE, HI RI DECKE

⑨



3 x 12
WH

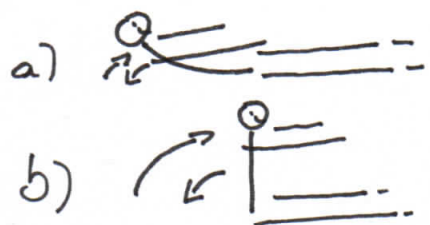
⑩



3 x 12
WH

SEITLAGE: BECKEN KNOCHEN SENKRECHT ÜBEREINANDER, ZENTRIERUNG: ATMUNG IN RIPPENBÖGEN, BAUCH AUSGESPAUNT, TAILLENDREIECK AKTIVIERT: FERSEN BERÜHREN SICH, ZEHNEN UNTERER FUSS AUF MATTE, OBERES BEIN RI DECKE FÜHREN, OHNE DAS BECKEN ZU VERÄNDERN!!
KLEINE BEWEGUNG

← SEITLAGE
UNTERES BEIN ANWINKELN + AM BODEN ABLEGEN, OBERES BEIN STRECKEN, FUSS LANG. VON HIER BEIN ERST ETWAS AUS HÜFTGELENK STRECKEN + RI DECKE ANHEBEN
DAS OBERE BEIN IST FORTWÄHREND IN HÜFT-HÖHE IN DER LUFT



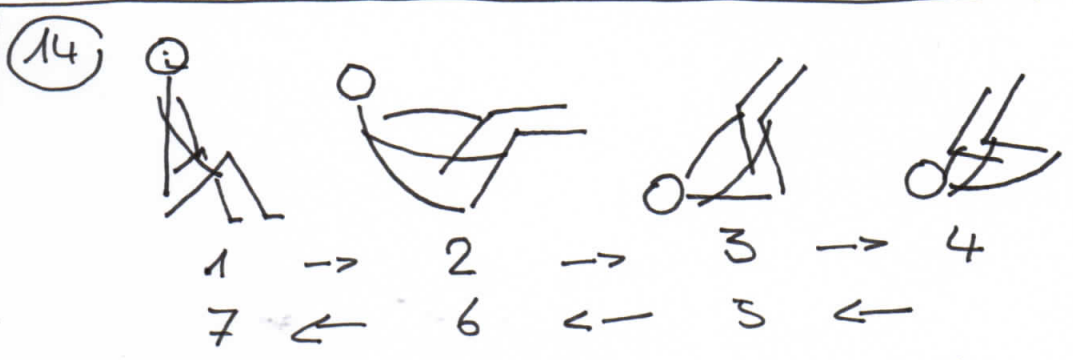
3x8 WH

IN AUSGANGSPOSITION BAUCH ANSPANNEN, SCHULTERN RI HOSENTASCHEN ZIEHEN, DOPPELKINN. AUS DIESER POSITION ARME RI DECKE, KOPF + SCHULTERN AUßEREN, UND DABEI AA, UND a) IN DIESER POSITION EA UND BEIN AA WIEDER IN AUSGANGSPOS.

ODER

b) MIT RUNDEN RÜCKEN, OHNE SCHWUNG, BEIM AA IN SITZ, DORT EA, BEIM AA WIEDER IN AUSGANGSPOS.

(12) = (9)
(13) = (10)
ANDERE SETTE



8x WH

(15) KLEIN MACHEN, NACH R + L ROLLEN

1 BEIDE HÄNDE IN KNIEKEHLE
2 LANGSAM ABROLLEN
3 BEINE LOCKER RI DECKE
4 AUS DER KRAFT DER ARME 8, BEINE PASSIV RI OBERKÖRPER ZIEHEN
5-7 LANGSAM ZURÜCK
KEIN SCHWUNG

(16) 1/7
1 GRUNDSPANNUNG AUFBAUEN, HÄNDE KNIEKEHLE
2 AUS BAUCH MIT RUND. RÜCKEN AUFRICHTEN
3 RÜCKEN GERADE, BEINE STRECKEN
4 HÄNDE LÖSEN 5-7 ZURÜCK 8x WH

(17) H1 OBEN, FÜSSE AUFSTELLEN, LOCKER, MIT WENIG KRAFT, IN BECKEN WH (3)