

softX[®] Pilates Training

Pilates ist ein effektives Trainingskonzept für Ihre Gesundheit, durch das Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig Ihre Muskulatur kräftigen. Mit einer schwerpunktmäßigen Kräftigung Ihres Körperzentrums erreichen Sie eine Verbesserung Ihrer Körperhaltung und Koordination. Eine ebenso konzentrierte wie tiefe Atmung steigert zudem Ihr Wohlbefinden und hilft Stress abzubauen.



Warm-up softX[®] Pilates-Rolle

Schaffen Sie sich eine ruhige und angenehme Umgebung. Führen Sie die Übungen kontrolliert und konzentriert aus. Achten Sie auf eine bewusste, tiefe und gleichmäßige Atmung.

Ausgangsposition Endposition



Rotation
In der Außenposition und in der Mitte kurz halten.

Mobilisierung: Rumpf
Dehnung: Rücken

Ausgangsposition Endposition



Meerjungfrau
Der Unterarm gleitet über die Rolle. Endposition kurz halten.

Mobilisierung: Rumpf
Dehnung: Wirbelsäule



Marionette
Die Schultern weit nach oben schieben und wieder zurück führen.

Mobilisierung: Schultern
Dehnung: Oberer Rücken



Armkreisen
Die gestreckten Arme von hinten nach vorn kreisen.

Mobilisierung: Schultern

Hauptprogramm softX[®] Pilates-Rolle

Anfänger sollten zuerst leichte Übungsvarianten beherrschen, bevor sie schwere Übungen ausführen.
Wiederholungen: 5 - 12 Pausendauer: 15 - 60 Sek.

Ausgangsposition Endposition



Halb aufrollen
Gleichzeitig Arme senken und Kopf anheben. Endposition kurz halten.

Schwierigkeit: leicht
Kräftigung: Bauch
Mobilisierung: Schulter

Ausgangsposition Endposition



Halb aufrollen
Aufrollen und den Kopf während einer Armkreisbewegung angehoben halten.

Schwierigkeit: schwer
Kräftigung: Bauch
Mobilisierung: Schulter



Fußtippen
Gebeugte Beine abwechselnd heben und senken.

Schwierigkeit: leicht
Kräftigung: Rumpf
Mobilisierung: Hüfte



Fußtippen
Beine 90° in der Luft halten. Abwechselnd mit dem Fuß auf den Boden tippen.

Schwierigkeit: schwer
Kräftigung: Rumpf
Mobilisierung: Hüfte



Beinstrecken
Beine und Hüfte 90° anwinkeln, abwechselnd strecken und beugen.

Schwierigkeit: leicht
Kräftigung: Rumpf
Mobilisierung: Knie



Beinstrecken
Kopf anheben und Beine 90° anwinkeln, abwechselnd strecken und beugen.

Schwierigkeit: schwer
Kräftigung: Bauch/Rumpf
Mobilisierung: Knie

Hauptprogramm

softX® Pilates-Rolle

Alternativ können Sie die Übungs- und Pausenlänge beim Pilates-Training auch subjektiv gestalten. Achten Sie auf kontrollierte, präzise und fließende Bewegungen.

Ausgangsposition Endposition



Aufrollen
Nach der Rollenberührung wieder aufrichten.

Schwierigkeit: leicht
Kräftigung: Bauch

Ausgangsposition Endposition



Aufrollen
Nach der Oberkörperüberstreckung wieder aufrichten.

Schwierigkeit: schwer
Kräftigung: Bauch
Mobilisierung: Wirbelsäule



Armstütz
Körper bildet eine Linie. Obere Position kurz halten.

Schwierigkeit: leicht
Kräftigung: Ganzkörper



Armstütz
Körperstreckung halten und abwechselnd das Knie anziehen.

Schwierigkeit: schwer
Kräftigung: Ganzkörper
Mobilisierung: Hüfte



Beine anziehen
Beine nach hinten strecken und kurz halten.

Schwierigkeit: leicht
Kräftigung: Rumpf/
Oberkörper



Bein anziehen
Knie abwechselnd zum Körper ziehen.

Schwierigkeit: schwer
Kräftigung: Rumpf/
Oberkörper
Mobilisierung: Hüfte



Schulterbrücke
Hüfte anheben und kurz halten.

Schwierigkeit: leicht
Kräftigung: Rumpf/
Körperrückseite



Schulterbrücke
Hüfte und abwechselnd ein Bein strecken.

Schwierigkeit: schwer
Kräftigung: Rumpf/
Körperrückseite

Cool-Down

softX® Pilates-Rolle

Aktives Ausklingen der Trainingseinheit. Langsam die Dehnposition einnehmen und diese mit einem Atemzyklus halten.

Ausgangsposition Endposition



Schwan
Oberkörper aufrichten und obere Position halten.

Dehnung: Bauch
Mobilisierung: Wirbelsäule

Ausgangsposition Endposition



Unterarmrollen
Über die Rolle gleiten und die gebeugte Position halten.

Dehnung: Körperrückseite
Mobilisierung: Wirbelsäule



Weitere Produkte und Informationen finden Sie auf unserer Website:
**www.gaugler-lutz.de/
sport-reha-freizeit**