






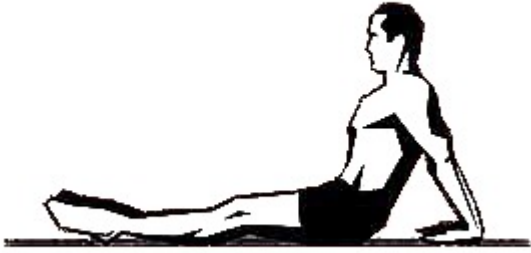
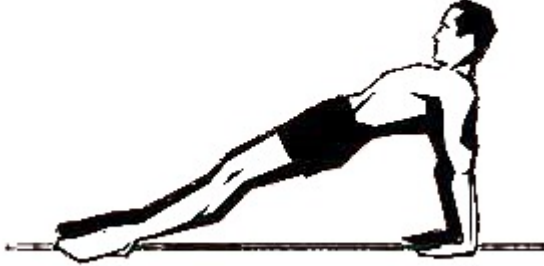






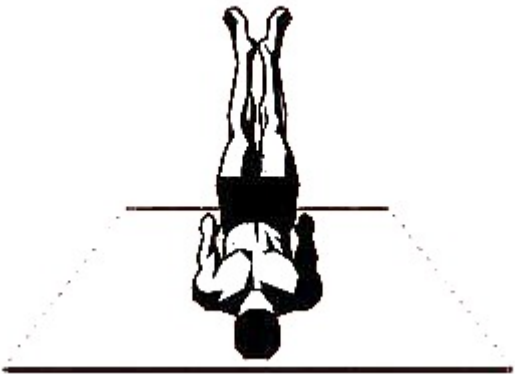
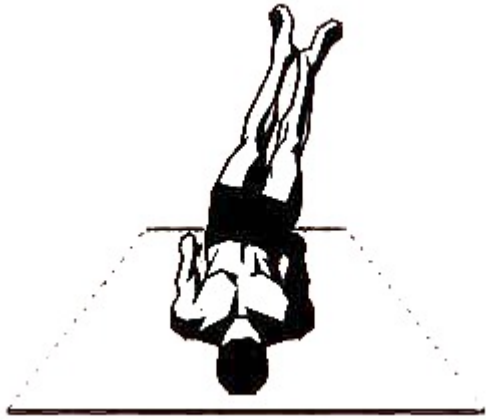



<p>Double-Leg-Stretch</p>	<p>Untere gerade und schräge Bauchmuskulatur</p>
 <p>Position 1: In Rückenlage die Knie anziehen und die Unterschenkel von außen umfassen.</p>	 <p>Position 2: Den Bauchnabel einziehen. Kopf und Schultern anheben, den unteren Rücken aber auf dem Boden lassen.</p>
 <p>Position 3: Nun beim Einatmen die Beine im 45-Grad-Winkel nach oben strecken, gleichzeitig die Arme seitlich gestreckt am Körper in Richtung Kopf vorbeiführen...</p>	 <p>Position 4: ... bis auch sie im 45-Grad-Winkel nach oben stehen. Ausatmen und zurück zu Position 2, dann wiederholen. Erst nach allen Durchgängen in Ausgangsposition 1 zurückkehren.</p>
<p>Dosierung: 10 Durchgänge.</p>	<p>„Powerhouse“ wird die Körpermitte beim Pilates-Training genannt. Gemeint ist nicht nur der Bauch, sondern auch der untere Rücken. Wer das Powerhouse trainiert, entwickeln nicht nur starke Bauchmuskeln, sondern beugt auch Rückenschmerzen vor. Diese hochwirksamen Übungen stärken diese Partie enorm - ohne Geräte. Probieren Sie sie aus!</p>





Swimming	Powerhouse, unterer Rücken und Dehnung am Bauch
 <p data-bbox="159 640 754 712">Position 1: Ausgestreckt in Bauchlage auf den Boden legen.</p>	 <p data-bbox="805 640 1388 743">Position 2: Den Kopf, einen Arm und das Bein der anderen Seite gleichzeitig anheben.</p>
 <p data-bbox="159 1066 743 1240">Position 3: Langsam Arme und Beine wechselseitig auf- und abbewegen, ohne eine der Extremitäten abzulegen. Kontinuierlich atmen und geradeaus blicken.</p>	
<p data-bbox="159 1263 520 1294">Dosierung: 10 Atemzüge.</p>	<p data-bbox="805 1263 1394 1366">Steigerung: Erhöhen Sie zunehmend das Tempo, sobald Sie die Übung koordinativ beherrschen.</p>
<p data-bbox="159 1388 754 1491">Um hinterher die Rückenmuskulatur zu dehnen, in den Fersensitz gehen und den Kopf auf die aufgelegten Hände stützen.</p>	





Leg-Pull-up	Gesäßmuskulatur und Schultergürtel
 <p>Position 1: Sie sitzen aufrecht im Langsitz und stützen die Hände schulterbreit hinter dem Körper ab.</p>	 <p>Position 2: Beim Einatmen das Becken anheben, bis Füße und Schultern eine Linie bilden.</p>
 <p>Position 3: Beim Ausatmen ein Bein gestreckt so hoch wie möglich heben, dann wieder senken.</p>	 <p>Position 4: Das Becken parallel halten, ohne zu einer Seite abzukippen, und beim Einatmen wieder senken. Stets nach vorn schauen.</p>
<p>Dosierung: 4 bis 6 Durchgänge auf jeder Seite.</p>	<p>Steigerung: Heben und senken Sie das Bein 2- bis 3- mal, ohne es abzusetzen, bevor Sie das Becken wieder senken.</p>



Teaser	Gerade und schräge Bauchmuskulatur
 <p data-bbox="156 763 743 869">Position 1: In Rückenlage die Knie anziehen, Arme schulterbreit nach hinten strecken.</p>	 <p data-bbox="804 741 1382 813">Position 2: Die Beine im 45-Grad-Winkel strecken.</p>
 <p data-bbox="156 1305 770 1480">Position 3: Beim Ausatmen heben Sie nacheinander Arme, Kopf, Schultern und dann Wirbel für Wirbel den Oberkörper, bis dieser und die Beine im rechten Winkel zueinander stehen.</p>	 <p data-bbox="804 1305 1422 1377">Position 4: Während des Einatmens halten, langsam zurückrollen.</p>

Corkscrew	Beckenbodenmuskulatur
 <p>Position 1: Strecken Sie in Rückenlage die Beine senkrecht in die Luft. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Schulterblätter sind heruntergezogen.</p>	 <p>Position 2: Einatmen und dabei die fest geschlossenen Beine nach rechts führen. Die linke Körperseite darf sich nicht vom Boden lösen. Dann die Beine abwärts zur Mitte führen, dabei den Nabel zur Wirbelsäule ziehen.</p>
 <p>Position 3: Ausatmen, während die Beine kreisend nach links und wieder in die Ausgangsposition geführt werden. Dann in die entgegengesetzte Richtung (links beginnend) kreisen.</p>	
<p>Dosierung: 5- bis 10-mal in jeder Richtung.</p>	<p>Steigerung: Vergrößern Sie die Kreise.</p>

Criss-Cross	Gerade und schräge Bauchmuskulatur
 <p>Position 1: Auf dem Rücken liegend, ziehen Sie die Knie an, die Hände liegen übereinander unter dem Kopf.</p>	 <p>Position 2: Einatmen, dabei das rechte Bein strecken, während Sie den Oberkörper anheben und nach links wenden. Den Ellenbogen in Richtung Knie bewegen.</p>
 <p>Position 3: Ausatmen, dabei das linke Bein strecken, das rechte anwinkeln und den Oberkörper nach rechts drehen. Achten Sie darauf, dass Sie das Becken während des gesamten Bewegungsablaufs möglichst fest auf dem Boden halten.</p>	
<p>Dosierung: 10-mal abwechselnd zu jeder Seite.</p>	<p>Steigerung: Strecken Sie den Arm der Gegenseite nach hinten aus, während Sie die andere Schulter in Richtung Knie bewegen.</p>

Shoulder-Bridge	Bein- und Gesäßmuskulatur
 <p>Position 1: In Rückenlage stellen Sie die Beine hüftbreit nebeneinander. Die Arme liegen parallel zum Körper auf dem Boden.</p>	 <p>Position 2: Das Becken anheben, bis Knie, Hüfte und Brustkorb eine leicht nach oben gebogene Linie bilden.</p>
 <p>Position 3: Strecken Sie ein Bein auf Hüfthöhe aus, ohne dabei mit dem Becken zur Seite zu kippen.</p>	 <p>Position 4: Beim Einatmen das gestreckte Bein weiter nach oben heben, beim Ausatmen wieder senken.</p>
<p>Dosierung: 10-mal abwechselnd zu jeder Seite.</p>	<p>Steigerung: Strecken Sie den Arm der Gegenseite nach hinten aus, während Sie die andere Schulter in Richtung Knie bewegen.</p>

Hundred	Gerade und schräge Bauchmuskulatur
 <p>Position 1: Ziehen Sie in Rückenlage die Knie an, die Arme liegen ausgestreckt dicht am Körper.</p>	 <p>Position 2: Heben Sie Kopf und Schultern, bis sich die Arme knapp über dem Boden befinden. Nun die Unterschenkel heben, bis die Zehen höher als die Knie sind.</p>
 <p>Position 3: Nun die geschlossenen Beine senkrecht in die Luft strecken.</p>	 <p>Position 4: Senken Sie jetzt langsam die Beine um 45 Grad ab. Dabei den Bauchnabel eingezogen halten und die Arme in kleinen Bewegungen auf- und abwippen lassen, und zwar 5-mal während des Einatmens und 5-mal während des Ausatmens.</p>
<p>Dosierung: 10 Atemzüge mit insgesamt 100 Armbewegungen (daher der Name).</p>	<p>Erleichterung: Die Übung mit gebeugten Beinen durchführen.</p>

Side-Leg-Lifts	Seitliche Bauchmuskulatur und unterer Rücken
 <p>Position 1: Mit gestreckten Beinen auf die linke Seite legen, geradeaus schauen. Der ausgestreckte linke Arm stabilisiert, die rechte Hand wird vor der Brust flach auf den Boden gedrückt.</p>	 <p>Position 2: Beim Ausatmen die Beine anheben, bis das obere mit der rechten Hüfte eine Linie bildet. Beim Einatmen die Beine langsam wieder senken. Ohne die Beine abzusetzen mit der nächsten Wiederholung beginnen.</p>
<p>Dosierung: 10- bis 15-mal pro Seite.</p>	<p>Steigerung: Bewegen Sie das untere Bein gestreckt nach vorn, das obere nach hinten. Ansonsten wie oben.</p>