



PILATES FÜR SENIOREN

Übung 1:

Stellen Sie sich auf die Matte mit den Beinen hüftgelenkbreit auseinander. Drücken Sie das Gelenk unter dem großen Zehen, dem kleinen Zehen und die Außenseite Ihrer Ferse in die Matte. Beugen Sie Ihre Beine leicht und ziehen Sie den Kopf zur Decke. Das Kinn ist bündig mit der Matte, Sie haben es weder nach vorne geschoben noch an den Hals geklebt. Senken Sie das Becken leicht nach vorne, so dass Ihr Bauch nicht vorgeschoben ist und Ihre Lenden nicht locker sind.

Die Beine sind leicht gebeugt und Sie versuchen, nach unten zu rollen, als würden Sie sich über das Geländer vor Ihnen beugen. Beim Scrollen drücken Sie leicht nach hinten, anstatt zwischen Ihre Brüste. Es geht nicht nur der Kopf, sondern auch der Brustkorb, allmählich mit den Händen unten und unten. Am Anfang reicht es, bis zu den Knien zu geraten. Am letzten Punkt halten Sie eine Weile durch und versuchen Sie, Ihre Sitzbeine zu den Fersen zu ziehen. Der Bauch wird dadurch stärker und die Lenden strecken sich. Um zurück zu kommen, fangen Sie an, das Kreuzbein und das Steißbein zu Boden zu ziehen und wieder hochzurollen.

Wenn Sie die Runde nach unten ziehen, bleiben die Gesäßmuskeln locker. Sie können etwas tiefer gehen und eine Weile halten, die Sitzbeine an die Fersen ziehen und dann das Steißbein nach oben ziehen. Mehrmals wiederholen.

Übung 2:

Sie sitzen auf der Matte, greifen Ihr Gesäß mit den Händen und strecken es nach außen, so dass das Steißbein senkrecht auf den Boden gerichtet ist. Der Kopf ist über dem Becken, Sie sind zur Decke gezogen.

Durch Überqueren des Kreuzbeins und des Steißbeins zum Boden ist das Becken leicht geneigt, der Rücken bleibt gerade. Dann rollen wir wieder zurück. Mehrmals wiederholen.

Sie können runter und runter gehen, aber nur so weit wie möglich, damit Sie imstande sind, wieder zurückkommen.

Übung 3:

Sie sitzen auf Ihrer linken Seite, Ihr linker Arm ist im Ellbogen gebeugt und Ihr Ellbogen liegt unter Ihrer Schulter. Der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule herausgezogen. Stützen Sie sich auf Ihre Handfläche und Ihren Unterarm und ziehen Sie den Körper vom Unterarm ab, so dass der Bauch stärker wird. Der Körper, der Arm und die Matte bilden ein rechteckiges Dreieck.

Legen Sie Ihren rechten Handrücken neben der linken Hand auf den Boden, die Finger zeigen zu Ihrem linken Ellbogen. Ziehen Sie den Arm entlang der rechten Hand hinter Ihre Schulter. Der Kopf und Brustkorb werden mit der Hand gedreht. Sie ziehen den Ellbogen zurück. Wiederholen Sie das mehrmals und machen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Füße sind hüftgelenkbreit, Ihre Brust und Ihr Becken sind auf der Matte geklebt. Sie ziehen den Kopf in die Ferne und die Ferse näher an Ihr Gesäß an. Fixieren Sie das Gelenk unter Ihrem großen und kleinen Zehen und die Außenseite der Ferse.



Jetzt ziehen Sie Ihre Knie nach vorne, vor die Fußspitzen, so dass das Becken, das Kreuzbein und das Steißbein in die Richtung der Fersen und etwas höher in den Bogen gehen. Lassen Sie los. Mehrmals wiederholen.

Übung 5:

Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Füße sind hüftgelenkbreit, Ihre Brust und Ihr Becken sind auf der Matte geklebt. Sie ziehen den Kopf in die Ferne. Ihre Becken ist in einer neutralen Position, das heißt Sie haben ein kleines Tunnelchen unter den Lenden.

Legen Sie die Handflächen auf die Oberschenkel und drücken Sie dann die Hände in die Oberschenkel. Stellen Sie die Knien so, dass diese vor die Spitzen richten. Dabei ziehen Sie das Kreuzbein und das Steißbein zu den Fersen und im Bogen nach oben, wobei sich die Lenden der Matte nähern. Lassen Sie wieder los. Die ganze Zeit (hin und her) drücken Sie Ihre Handflächen in die Oberschenkel und ziehen die Knie vor den Spitzen. Das Gesäß bleibt locker und die Brust klebt an der Schulter (folgt dem Fuß nicht in Richtung der Fersen). Mehrmals wiederholen.

Übung 6:

Sie liegen auf dem Bauch, stecken Ihre Brust auf die Matte, der Kopf wird in die Ferne gezogen, stützen Sie sich nur auf Ihre Nase. Legen Sie Ihre Arme in die Kerzenhalterposition (die Ellbogen sind auf Schulterhöhe), Ihre Handflächen stecken in der Matte fest. Die Beine sind hüftgelenkbreit - ziehen Sie die Zehen zusammen, lösen Sie die Fersen voneinander.

Ziehen Sie das Kreuzbein und das Steißbein zu den Fersen und in einem Bogen zum Boden, so dass das Schambein näher zur Matte kommt. Unter dem Nabel werden Sie einen kleinen Tunnel haben. Drücken Sie Ihre Handflächen und Unterarme leicht zum Boden, aber die Ellbogen bleiben locker. Ziehen Sie den Kopf weit und stellen Sie sich vor, Sie sind wie eine Schildkröte und klettern aus dem Panzer, während Sie die Brust leicht anheben (die Brüste werden leicht von der Matte angehoben). Entspannen Sie langsam. Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 7:

Stellen Sie sich in die kniende Stellung und strecken Ihre Knie unter den Hüften. Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme (setzen Sie Ihre Ellbogen senkrecht unter Ihre Schultern). Das Gewicht wird sowohl auf den Knien als auch auf den Unterarmen verteilt. Stellen Sie sich jedoch vor, dass sich das Gewicht irgendwo um Ihren Bauchnabel befindet. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule (der Kopf wird nicht in der Rückbeuge).

Drücken Sie die Spanne und die Schienbeine in die Matte, um den Bauch zu aktivieren. Lassen Sie Ihr Gesäß leicht los, als ob Sie pfeifen wollen. Versuchen Sie jetzt, ein Knie leicht von der Matte anzuheben, ohne das Becken zu bewegen, und lassen Sie es los. Heben Sie das zweite Knie an und lassen es los. Sie halten immer noch Gewicht in der Mitte des Bauchnabels. Sie wechseln Ihre Beine und wiederholen mehrmals.

Übung 8:

Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Füße sind hüftbreit, Sie fixieren das Gelenk unter Ihrem großen und kleinen Zehen und die Außenseite Ihrer Ferse. Befestigen Sie die Brust und das Becken auf der Matte und ziehen Sie den Kopf weit nach oben. Das Steißbein verläuft in Richtung der Fersen, so dass die Lenden nicht auf der Matte liegen. Darunter befindet sich ein kleiner Tunnel.



Spreizen Sie Ihren rechten Arm ab mit der Handfläche zur Decke gedreht und strecken Sie Ihren linken Arm zur Decke vor. Sie ziehen den Kopf immer weiter nach oben und das Steißbein zu den Fersen. Sie ziehen den linken Arm mit den Fingern in Richtung der Decke, so dass die Schulter und das Schulterblatt leicht von der Matte anheben. Danach beginnen Sie, den Kopf und die Brust nach rechts zu drehen. Achtung, die Nase befindet sich immer noch über dem Brustbein und die Bewegung des Arms geht der Bewegung der Brust nicht voraus. Zwischen der Brust und dem Arm halten Sie immer den gleichen Abstand. Die Rippen, die Schulterblätter und die Schulter auf den Boden ziehend kehren Sie zurück.

Wiederholen Sie mehrmals und wechseln Sie die Arme.

Übung 9:

Sie sind auf Ihrer Seite, Ihre Beine sind gestreckt, Ihre Hüfte übereinander und Ihre Schulter ebenso. Beide Hände sind angehoben, die untere Hand fasst die Oberseite des Handgelenks ein. Richten Sie sich so aus, dass Sie weder einen angehobenen Hintern noch einen vorgeschobenen Bauch haben.

Legen Sie die Taille auf die Matte und ziehen Sie die Beine von den Hüften hinter den Fersen vom Körper weg (kippen Sie die Spitzen nicht). Das untere Bein wird leicht von der Matte angehoben. Sie ziehen die Arme weit hinter den Kopf, aber die Schultern gehen nicht an die Ohre. Halten Sie für einen Moment, entspannen Sie und wiederholen einige Male. Dann machen Sie dieselbe Übung auf der anderen Seite.

Übung 10:

Stellen Sie sich in die kniende Stellung und strecken Ihre Knie unter den Hüften, die Handflächen unter den Schultern, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Das Gewicht in der Mitte des Körpers, irgendwo um Ihren Bauchnabel. Drücken Sie die Spanne und die Schienbeine leicht in die Matte. Die Ellbogen ziehen Sie auswärts. Lassen Sie das Gesäß leicht los, aber nicht Ihren Bauch. Die Schulterblätter strecken Sie seitenwärts. Stellen Sie sich vor, dass Ihnen etwas zwischen den Brüsten drückt und Sie zur Decke zieht.

Jetzt versuchen Sie, Ihren ausgestreckten Arm vor sich zu strecken und loszulassen. Machen Sie dasselbe mit Ihrem anderen Arm.

Stellen Sie sicher, dass das Gleichgewicht in der Mitte bleibt, Sie das Becken nicht bewegen und das Gewicht nicht von einem Knie zum anderen tragen.

Ebenso lehnen Sie zuerst ein Knie von der Matte ab und entspannen Sie, lehnen Sie das andere Knie ab und entspannen Sie.

Jetzt versuchen Sie, Ihr Knie leicht anzuheben, Ihr Bein von der Matte zu ziehen und loszulassen. Sie halten das Gewicht immer in der Mitte, die Ellbogen ziehen sich heraus und die Schulterblätter auseinander. Sie werden dasselbe mit dem anderen Bein tun und die Übung mehrmals wiederholen.