

Pilates – Übung 4: Der Stern



Der Stern

Die Ausgangsstellung ist die Liegestützposition. Der Nacken und die Wirbelsäule sind lang. Zieh die Schultern von den Ohren weg, Schulterblätter in Richtung Lendenwirbelsäule. Schieb das Brustbein leicht nach vorne und aktiviere das Powerhouse. Füße hüftbreit.

Dreh die Fersen in der Einatmung nach hinten rechts, löse gleichzeitig die linke Hand von der Matte und dreh den Oberkörper auf, bis der linke Arm senkrecht zur Decke zeigt. Beine, Rumpf und Kopf bilden eine Linie, die Arme sind lang.

Schiebe bei der nächsten Einatmung das Gesäß nach hinten-oben. Die Fersen sinken in die Matte. Ausatmen - Schiebe den Arm unter dem Rumpf nach rechts durch. Dadurch findet eine Rotation im Oberkörper statt. Das Powerhouse bleibt dabei immer aktiv.



Einatmen - Dreh dich wieder zurück in den Stern. LÄNGE in der Wirbelsäule! Aktiv stützen. Zieh den Beckenboden und den Bauchnabel nach innen.



Ausatmen - Kehre zurück in die Liegestützstellung.



Das Ganze auf der anderen Seite wiederholen.

Dreh die Fersen in der Einatmung nach hinten links, löse gleichzeitig die rechte Hand von der Matte und dreh den Oberkörper auf, bis der rechte Arm senkrecht zur Decke zeigt. Beine, Rumpf und Kopf bilden eine Linie, die Arme sind lang.



Schiebe bei der nächsten Einatmung das Gesäß nach hinten-oben. Die Fersen sinken in die Matte. Ausatmen - Schiebe den Arm unter dem Rumpf nach links durch. Dadurch findet eine Rotation im Oberkörper statt. Das Powerhouse bleibt dabei immer aktiv.



Einatmen - Konzentriertes Aufdrehen in den Stern.



Ausatmen - Zurück in die Liegestützstellung.