

Pilates – Übung 1: Spitzes Dach



Spitzes Dach

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Platziere die Hände unterhalb der Schultern. Achte darauf, dass Rumpf und Beine einen rechten Winkel zueinander bilden. Der Nacken ist lang und das Powerhouse ist aktiviert, der Bauchnabel ist in Richtung Wirbelsäule gezogen.

Stell die Zehenspitzen auf.

Atme zur Vorbereitung ein. Mit dem Ausatmen heb die Knie vom Boden ab. Die Wirbelsäule ist lang. Der Blick ist nach unten zwischen die Hände gerichtet. Der Bauchnabel ist nach Innen gezogen.



Dann schiebe das Gesäß nach hinten-oben. Die Beine strecken sich, die Arme bilden die Verlängerung des Rückens. Die Fersen sinken in den Boden.



Mit dem Ausatmen senke die Knie langsam und kontrolliert ab, bis sie sanft am Boden in der Ausgangsposition aufsetzen.