

Pilates – Übung 2: Dead Bug



Dead Bug

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Der Nacken ist lang, die Arme liegen seitlich am Oberkörper, das Powerhouse ist aktiviert (der Bauchnabel ist Richtung Wirbelsäule gezogen, Beckenboden angespannt). Die Wirbelsäule ist neutral, die Beine sind aufgestellt.

Denke nun intensiv daran, beim Ausatmen den Bauchnabel sinken zu lassen, den Bauch flach zu machen und hebe das linke Bein so nach oben, dass du einen 90° Winkel in deinem Hüft- und deinem Kniegelenk hast.

Stabilisiere jetzt deine Lendenwirbelsäule, damit sie sich nicht von der Matte löst und bring beim nächsten ausatmen das rechte Bein in dieselbe Position, wie das linke.



Aktiviere jetzt nochmal bewusst das Powerhouse und lass wieder in der Ausatmung das linke Bein zurück zur Matte sinken.

Stell das rechte dazu.

Abwechselnd weitermachen.

Versuche dabei, deinen Oberkörper so ruhig wie möglich zu halten. Du wirst merken, dass deine Mitte ordentlich zu stabilisieren hat.