

Pilates – Übung 3: Spine Stretch



Spine Stretch

Ausgangsposition ist der Langsitz. Setz dich aufrecht hin, dass du die Sitzbeinhöcker spürst und zieh den Bauchnabel nach innen oben. Mach den Brustkorb weit, zieh die Wirbelsäule in die Länge, Nacken lang, Schultern sinken lassen.

Heb die Arme beim Einatmen gestreckt nach oben über den Kopf.

Stell dir jetzt vor, dass du dich beim Ausatmen mit dem Oberkörper nach vorne über einen großen Gymnastikball legst, der auf deinen Oberschenkeln liegt. Zehen zum Körper ziehen, Kinn Richtung Brustbein, Arme und Wirbelsäule bleiben lang, Finger berühren die Zehen.



Zieh den Nabel immer intensiver zur Wirbelsäule und richte dich wieder Wirbel für Wirbel auf, bis du die Ausgangsposition erreicht hast.