



LADYSFIT  
FRAUENSTUDIO



# PILATES ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE



## Aufwärmübung [5–10 Wiederholungen]

Ihr könnt, wie wir es so oft machen, im Stehen mit sanften Auf- und Abrollen der Wirbelsäule (WS) in der stehenden Vorwärtstbeuge beginnen. Atmung: durch die Nase ein und über einen schmalen Spalt der Lippen aus. Behalte die Pilates Atmung die Sequenz über bei. Die Knie sind leicht gebeugt und die Fußstellung ist hüftbreit.

Dann Oberkörper aufrichten Beine beugen, Stuhlposition, 10 Atemzüge (Bild 1)

## Vierfüßler – Varianten

- gestrecktes Bein federn lassen (ohne Schwung)  
10–20 mal pro Beinseite
- Knie zum Ellebogen (diagonal), Rücken runden.  
10–20 mal pro Seite
- Katze-Kuh-Übung  
WS auf und ab bewegen  
im Takt der Atmung (Bild 2/3)





### Seitenlage. Beinschere Varianten

[jede Beinseite 15–20 mal (langsam)]

- Arm und Kopf ablegen, Beine geschlossen anheben, Spannung in Po und den Beinen halten. Charly Chaplin Fersen kicken/ 20 mal jede Seite
- Knie ran ziehen mit der Einatmung, beim Strecken mit geflextem Fuß mit der Ausatmung. Bewegung ohne Schwung ausführen mit Widerstand arbeiten

### Unterarmstütz

20 Atemzüge halten, in der Bauchlage nachspüren – 3 Sätze

**Variante:** ein Bein anheben gestrecktes Bein federn/Ferse kickt einen kleinen Tennisball, 15–20 mal jede Seite. Wenn es zu viel ist, ein Bein am Boden ablegen.



### Bauch Workout

Oberkörper sanft auf und abrollen.

Ball zwischen den flachen Händen halten.

#### Variante:

- Aufgestellte Füße. Hüftbreite Füße, Knie zeigen zur Decke
- Flaches Boot, Beine gestreckt, Ball über dem Schambein halten, 5–10 Atemzüge (Achtung auf den unteren Rücken – Bauch und Rücken super fest)

### Bauchlage

Ein Bein heben halten (Pilates Atem), jede Seite 10 Atemzüge (langes Bein, Bein aus dem Rücken nach hinten arbeiten)

#### Varianten:

- Bein und Arm diagonal heben und halten, jede Seite 10 Atemzüge Bauchnabel zur WS ziehen
- Beine am Boden lassen nur mit gestreckten Armen paddeln
- Arme am Boden lassen nur mit gestreckten Beinen paddeln



4



5



6

### Ausklang in der Rückenlage

**Nadelöhr** (sanft in die Hüfte spüren) (Bild 4)

**Krokodil** (Beine auf eine Seite ablegen) Jede Seite ein paar tiefe Atemzüge (Bild 5)

... Atem langsamer, Augen entspannen, Muskulatur weich werden lassen ...

Augen schließen und in der Rückenlage nachspüren. (Bild 6)