



**rita's pilates & therapie**

**Tenniscenter Seidenbaum 9477 Trübbach**

**+41 77 449 15 90 – duenkirita@gmail.com  
www.ritaspilates.com**

---

## ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

### AUFWÄRMEN

#### **a. Atmung**

- *Die Atmung ist ein Basis Element von Pilates und hilft die Übungen besser wahrzunehmen*

Um den Körper maximal mit Sauerstoff zu versorgen, benutzen wir die seitliche Brustkorbatmung. Lege Deine Hände auf die untersten Rippen und leite deinen Atem direkt zu deinen Händen. Mit dem Einatmen (durch die Nase) werden so deine Hände auseinandergedrückt und dein Rücken weitet sich. Beim Ausatmen (durch den Mund) nähern sich die Hände wieder einander und die Rippen nähern sich. Dabei

#### **b. Aktivierung und Entspannung des Beckenbodens**

- *Fördert das Körperbewusstsein und hilft Verspannungen zu lösen*

Lege dich auf den Rücken, entspanne dich, stelle deine Füße hüftbreit auf. Atme mit neutraler Wirbelsäule ein. Beim Ausatmen, senke den Rücken tiefer in die Matte womit sich die natürliche Kurve der Wirbelsäule verkleinert. Versuche bei jedem Ausatmen, etwas tiefer in die Matte zu senken, dann wieder entspannen.

#### **c. Hüfte Lockerung**



*Entspannt die Hüfte und hilft das Powerhouse vorzubereiten*

Lege dich auf den Rücken, mit neutraler Wirbelsäule. Winkle das rechte Bein an und lass das linke Bein lang. Die linke Hand ruht auf der linken Hüfte, die rechte Hand liegt dem Körper entlang. Atme ein und richte das rechte Bein nach aussen, ohne dass sich die linke Hüfte bewegt. Atme aus und schiebe das Bein der Matte entlang nach unten und dann wieder zurück zur Startposition. 5 x wiederholen, dann dieselbe Übung auf der anderen Seite machen.

kleingruppen, einzel und duett training · pilates geräte (reformer) training  
personal training · pilates im alter · migräne & kopfschmerzen therapie  
DORN therapie · fussreflex therapie · ernährungsberatung

#### **d. Hüfte und Rückenwellen**



*Entspannt und stärkt den Rücken und die Beine*

Lege dich auf den Rücken mit angewinkelten Beinen, die flachen Füße stehen parallel, ca. 10cm auseinander, die Arme liegen nah am Körper. Becken in neutraler Position. Atme tief ein als Vorbereitung. Atme aus, aktiviere dein Powerhouse indem du den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehst. Nun rolle langsam das Becken vom Boden ab. Atme ein, Beckenboden und Bauchmuskeln bleiben angespannt und in Position. Beim nächsten Ausatmen verlängerst du die Wirbelsäule und rollst einen Wirbel um den anderen auf den Boden zurück, bis das Steissbein wieder auf der Matte ist. Entspannen und tief atmen.

#### **e. Wirbelsäule Dehnung**



*Dehnt und entspannt die ganze Wirbelsäule*

Lege dich auf die rechte Seite mit angewinkelten Beinen, die Arme auf Schulterhöhe übereinander ausgestreckt. Atme ein und hebe den linken Arm zur Decke. Atme aus, und rotiere langsam den Arm zur Seite, sodass der Oberkörper mitrotiert. Blicke deiner Hand nach und dehne die Wirbelsäule so gut es geht. Atme ein, bring die Hand zurück zur Decke, atme aus und komm wieder langsam in die Startposition zurück. Wiederhole auf der anderen Seite.

## **ÜBUNGEN**

#### **a. Hochrollen**



*Kräftigt die Bauchmuskeln, mobilisiert Nacken und Rücken*

Lege dich auf den Rücken, neutrale Position. Einatmen zur Vorbereitung. Ausatmen, Powerhouse (Bauch) aktivieren. Verlängere deinen Nacken, dann langsam, Wirbel um Wirbel von der Matte hochrollen, maximal soweit, dass du die unteren Kanten der Schulterblätter noch am Boden spürst. Atme ein, beim nächsten ausatmen wieder Wirbel um Wirbel zurückrollen, in die Ausgangsposition.

#### **b. Vorbereitung zum Brustschwimmen**



*Kräftigt den Rücken und stabilisiert die Schulterblätter*

Lege dich auf den Bauch, Beine parallel und hüftbreit, den Kopf zur Matte geneigt, sodass die Nase ca. 1cm von der Matte entfernt ist. Die Arme sind gebogen, die Hände etwa in Schulterhöhe, Handinnenflächen und Ellbogen auf dem Boden. Einatmen und Schultern aktivieren (leicht

zurückziehen). Beim Ausatmen hebe den Oberkörper, aber nur so hoch, dass die untersten Rippen noch am Boden bleiben. Atme aus und roll wieder langsam Wirbel um Wirbel ab.

**c. Ruheposition**



*Gute Entspannung für den Rücken und den Bauch*

Knie dich etwa schulterbreit hin und setze dich auf die Fersen. Senke den Oberkörper bis er zwischen den geöffneten Knien ruht. Die Arme sind auf dem Rücken. Entspanne deinen Kopf, Hals und Nacken. Tiefe Atemzüge helfen dir, rasch Entspannung zu finden.

**d. Halbe Rückwärtsrolle**



*Stärkt die Bauchmuskulatur, stabilisiert den Rücken*

Setze dich auf die Matte mit angezogenen Beinen, die Arme gerade ausgestreckt, Handflächen nach innen. Einatmen zur Vorbereitung, beim Ausatmen den Bauch aktivieren und vom Beckenboden anfangen rückwärts zu rollen. Aber nur soweit, dass sich die Beine nicht heben und man den Bauch angespannt behalten kann. Nun einatmen, dann beim Ausatmen langsam wieder hoch rollen in die Anfangsposition.

**e. Roll Up**



*Grössere Herausforderung für die Bauchmuskeln, fördert die Konzentration*

Lege dich auf den Rücken mit ausgestreckten Beinen, Arme lang, über dem Kopf. Achtung, der Brustkorb darf sich nicht heben, deshalb muss der Bauch aktiviert sein. Einatmen und Arme zur Decke strecken, beim Ausatmen, langsam von der Matte hochrollen bis der ganze Oberkörper hochgerollt ist und du mit gestreckten Beinen auf der Matte sitzt. Die Arme sind zur Decke gestreckt. Einatmen, dann Ausatmen und langsam mit kontrollierter Bewegung wieder zurück zur Matte rollen bis zur Ausgangsposition.

## **Rita's Pilates & Therapie**

Rita Dünki-Oertle

Dipl. Pilates & Fitnesstrainerin

Dorn Therapeutin

kleingruppen, einzel und duett training · pilates geräte (reformer) training  
personal training · pilates im alter · migräne & kopfschmerzen therapie  
DORN therapie · fussreflex therapie · ernährungsberatung