

Trainingsplan Pilates

Der Trainingsplan ist konzipiert für ein Training bzw. die Förderung der Beweglichkeit, mit Hilfsmitteln aus der eigenen Wohnung. Vorab wird der Trainingsplan dargestellt und im Anhang mit Bildern erklärt. Der Trainingsplan kann durch Veränderung des Umfangs angepasst werden. Beginne erst einmal mit dem Umfang 1.0. Hast du diesen gemeistert wage dich an den Umfang 2.0 usw... Am besten liest du dir den Plan einmal komplett durch, sodass du während des Trainings die Struktur nicht verlierst.

UMFANG:

1.0	Übungsdauer: 30 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 15 Sekunden
2.0	Übungsdauer: 40 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 20 Sekunden
3.0	Übungsdauer: 50 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 25 Sekunden

Erwärmen: 10 Minuten (a, b, c, d, oder e)

- a. Joggen (frische Luft)
- b. Hampelmänner
- c. Skippings
- d. Treppen Steigen
- e. Seilspringen

Ziel des WARM – UPs ist deine Skelettmuskulatur, sowie Sehnen und Bänder zu erwärmen, um somit deinen Körper auf das folgende Workout vorzubereiten. Bist du warm geworden? – Dann los geht's:

1. Standwaage links & rechts



- halte das Gleichgewicht und die Spannung in der Körpermitte

2. Kniebeuge & Plank



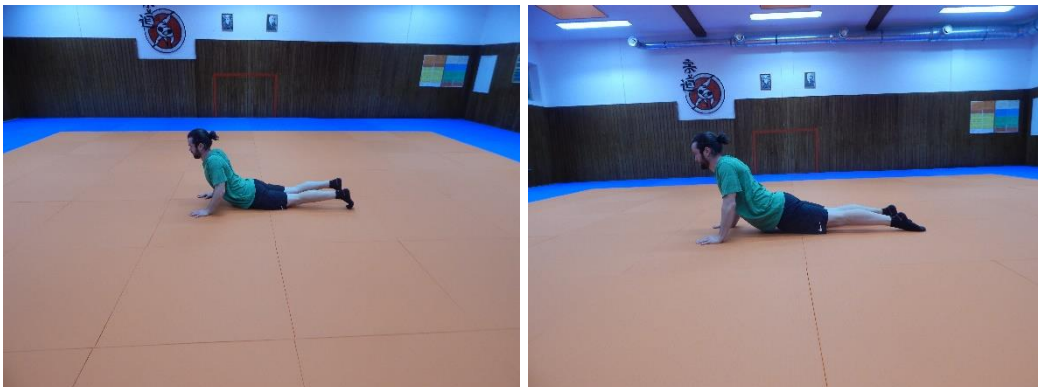
- gehe aus einem schulterbreiten Stand in die Stützposition

3. Hüftbeugen + Liegestütz



- gehe aus dem Stand mit deinen Händen in die Liegestützposition und laufe wieder zurück

4. Cobrastütz



- lege deinen Fußrücken auf den Boden und drücke dich mit deinen Händen vom Boden ab

5. Oberer Rücken mit Rotation



- führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch

6. Beckenheben auf Zehenspitzen



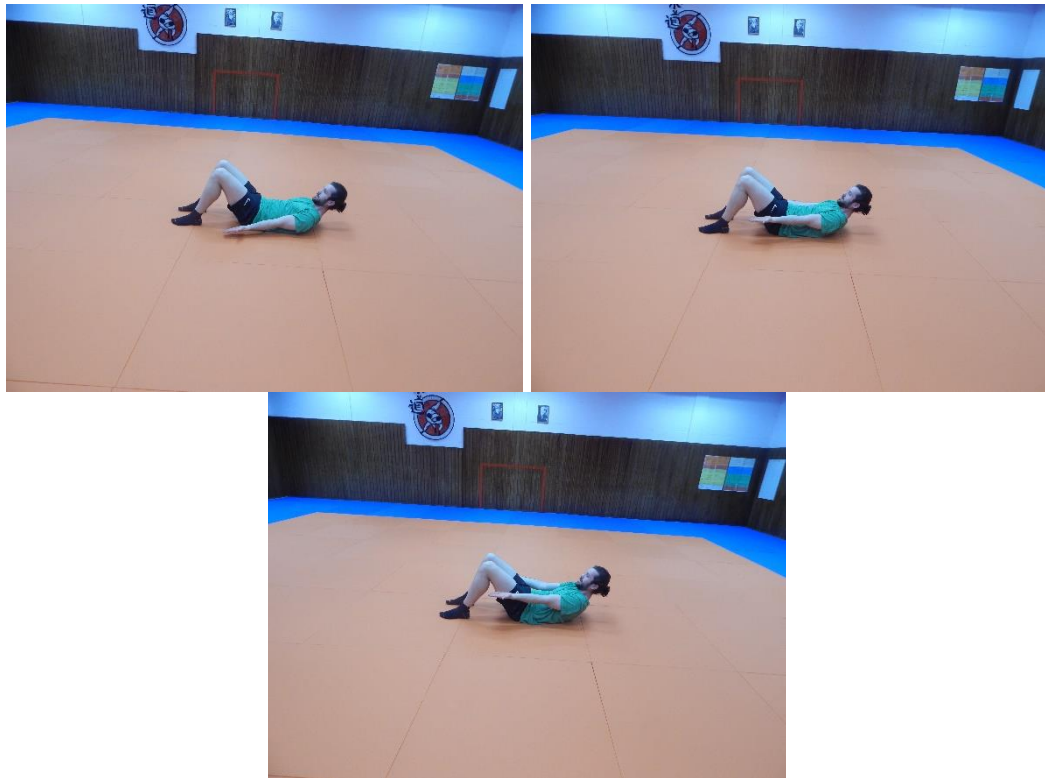
- halte dein Körper in einer Linie

7. Halbes Klappmesser



- halte deine Körpermitte unter Spannung

8. Breathing Crunches



- atme 3mal ein und bewege deine Hände, entlang der Oberschenkel, nach oben
- atme danach 3mal aus und bewege deine Arme dazu nach unten

9. Dehnung des Latissimus im Schneidersitz



- spüre die Dehnung im Latissimus

10. Dehnung des Hüftbeugers



- spüre die Dehnung im Hüftbeuger

11. Dehnung des Hüftbeugers & der Brustmuskulatur



- halte das Gleichgewicht

12. Dehnung des Hüftbeugers & Oberschenkelvorderseite



- halte deinen Oberkörper aufrecht

13. Dehnung der Leiste



- führe dein Gesäß so weit es geht in Richtung Boden

Du hast das Pilates-Workout gemeistert. Die Übungen helfen bei der Verbesserung deiner Beweglichkeit und können Arthrose vorbeugen.