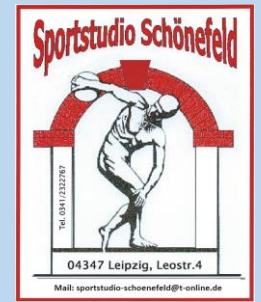


# Sportstudio Schönefeld

Trainingsschwerpunkt: Kräftigung und Dehnung

Trainingsprogramm: 5 (Pilates 1)



## Übung 1: Lungenatmung

**Einatmen:** Tief und langsam in Brustkorb einatmen **Ausatmen:** Danach ausatmen  
**8-10x**



## Übung 2 : Die Hundert

**Einatmen:** 5 kraftvolle Schläge mit Händen nach unten  
**Ausatmen:** 5 kraftvolle Schläge mit Händen nach unten **8-10x**



## Übung 3: Aufrollen

**Ausatmen:** Oberkörper aus Rücklage langsam aufrollen, dabei Füße strecken  
**Einatmen:** langsam abrollen und Füße aufstellen **8-10x**



## Übung 4: Rollen wie ein Ball

**Einatmen:** kleines Paket, Kopf zur Brust, abrollen bis in Höhe der Schulterblätter  
**Ausatmen:** hochrollen **8-10x**



## Übung 5: Bauchmuskelübung

Beinwechsel rechts links, Zug am Unterschenkel, anderes Bein angehoben, Kopf Blickrichtung Bauch **8-10x**



## Übung 6: Atemübung

**Ausatmen:** aus geraden Sitz vorbeugen, vollständig Ausatmen  
**Einatmen:** Hochrollen in den aufrechten Sitz **8-10x**



## Übung 7: Criss Cross

Oberkörperdrehung, Kopf rechts links, diagonales anwinkeln und strecken der Beine **8-10x**



## Übung 8: Beine senken und heben

**Ausatmen:** Kopf zur Brust, Beine gestreckt langsam absenken  
**Einatmen:** Beine hoch **3-6x**



## Übung 9: Schwimmer

Bauchlage, Arme und Beine anheben und diagonal kraftvoll bewegen 30-60 sec Pause **2-3 x**



## Übung 10: Liegestütz

**Einatmen:** Bauchlage, Hände in Schulterhöhe am Körper,  
**Ausatmen:** Gestreckten Körper anheben in den Liegestütz, normale Atmung 30-60sec halten **3-5x**



**Hinweise:** 2 – 3 x pro Woche. Übungen nacheinander kontrolliert langsam durchführen, auf Körperspannung achten Oberkörper und Kopf bei allen Übungen gerade halten. Üben ohne Pause. Turnschuhe und Handtuch wären hilfreich!