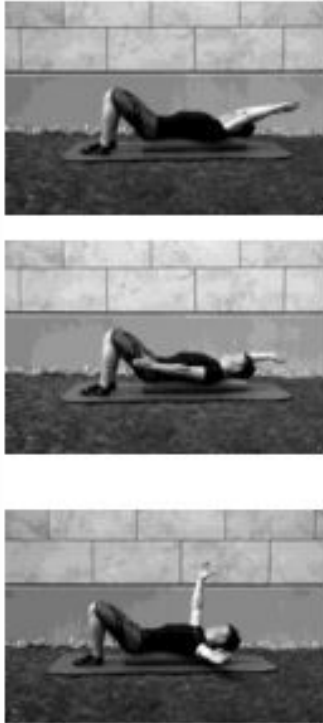


Übungen tiefe Rumpfmuskulatur mit Pilatesrolle

1	Pilatesrolle	2	Pilatesrolle
<p>1) Beide Arme zusammen bewegen</p> <p>2) Ein Arm nach oben einer nach unten bewegen</p> <p>3) 1 Arm aus 90 Grad zur Seite bewegen</p> <p>Varianten: Füße zusammen oder hintereinander stellen. Mit Zusatzgewichten in den Händen arbeiten</p> <p>Je 8-10 Wiederholungen. 1-2 Serien.</p> <p>Perfekte Ausführung ohne Kompensation!</p>		<p>1) Fuss nur leicht abheben und auf die Ferse stellen</p> <p>2) Bein bis 90 Grad abheben</p> <p>3) Bein abheben und nach vorne-unten ausstrecken</p> <p>4) Füße zusammen, beide Knie nach aussen bewegen</p> <p>5) Füße zusammen, im Wechsel ein Knie nach aussen bewegen</p> <p>Je 8-10 Wiederholungen. 1-2 Serien.</p> <p>Perfekte Ausführung ohne Kompensation!</p>	