


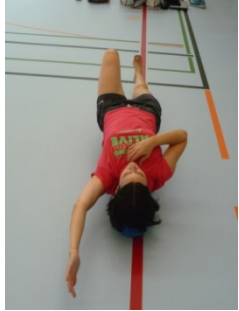
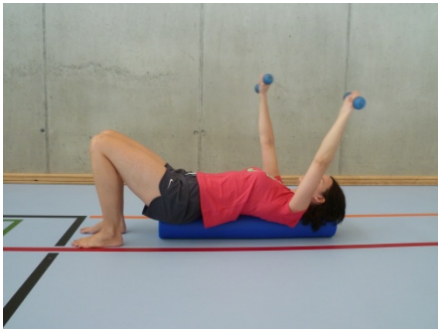
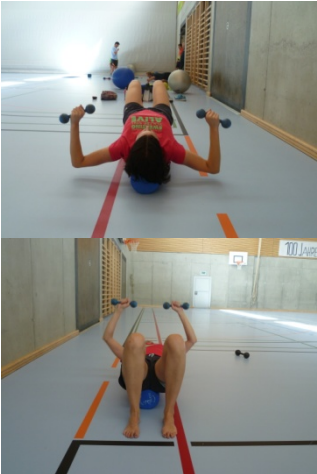






# Progressionsübungen mit der Pilatesrolle –


die kleinen Muskeln müssen beginnen zu arbeiten!

Stabile Hüftposition	Ausführung
	<p>Füße beckenbreit, Füße zusammen, Füße auf einer Linie, Füße hintereinanderstellen</p> <p>Aus 90° Position 1 Arm nach oben und ein Arm zur Seite bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Auf der Rolle liegen, Kopf hängt über die Rolle – Doppelkinn!</li><li>- Kreuzbein hängt über die Rolle</li></ul>
Rotation Hüftgelenk	Ausführung
	<p>Ausgangsposition: Füße zusammen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- beide Knie zur Seite bewegen</li><li>- nur ein Knie zur Seite bewegen</li><li>- Auf der Rolle sitzen wie auf dem Pezziball</li></ul>

Kombi Rotation Hüftgelenk - Arm seitlich	Ausführung
	<p>Ausgangsposition: Füße zusammen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie zur Seite bewegen, dazu den anderen Arm ebenfalls in 90° zur Seite bewegen</li> </ul>
Diagonal 1 Arm und 1 Bein abheben	Ausführung
	<p>Ausgangsposition: Füße beckenbreit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagonal 1 Arm und 1 Bein abheben und strecken</li> </ul>
mit Hanteln	Ausführung
	<p>Spielfunktionen der Arme mit Hanteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Li Arm nach vorne, re Arm nach hinten bewegen</li> <li>- Arme abwechselnd gestreckt zur Seite bewegen</li> </ul>

Benchpresses	Ausführung
	<p>Füße beckenbreit, Füße zusammen, Füße auf einer Linie, Füße hintereinanderstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme: Butterfly</li> </ul>
Pullies	Ausführung
	<p>Füße beckenbreit, Füße zusammen, Füße auf einer Linie</p> <p>Variante mit überschlagenen Beinen (siehe Foto) re und li Bein wechseln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme nach hinten unten ziehen und vor Richtung Knie</li> <li>- Li Arm mit der Hantel gestreckt zur Seite, zurück in die Mitte, re Arm gestreckt zur Seite</li> </ul>

Sitz auf der Rolle	Ausführung
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Wechsel einen Fuß abheben und Bein strecken, dabei den Rumpf gerade aufgerichtet lassen!</li> <li>- Beide Beine anziehen und strecken</li> </ul>
Kniestand auf der Rolle	Ausführung
	<p>Kniestand auf der Rolle ohne Bodenkontakt der Füße.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme mit den Hanteln vor-, rück- seitlich bewegen</li> <li>- Ball zupassen</li> <li>- Jonglieren</li> </ul>
Kniestand auf der Rolle	Ausführung
	<p>Kniestand auf der Rolle ohne Bodenkontakt der Füße. Medizinball diagonal zur Seite bewegen</p>

Stand in Schrittstellung	Ausführung
	<p>In Schrittstellung auf der Rolle stehen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arme mit den Hanteln vor-, rück- seitlich bewegen</li><li>- Ball passen</li><li>- Jonglieren</li></ul> <p>Einbeinstand auf der Rolle Kniebeuge (beidbeinig, einbeinig)</p>