

Pilates-Übung „Meerjungfrau“

Ausgangsposition

Wie bei jeder Pilates-Übung aktivieren wir zunächst unser Power-House:

1. Dabei sitzen wir in aufrechter Position und stellen uns dabei vor, wie uns eine Marionettenschnur vom Scheitel unseres Kopfes ausgehend in die aufrechte Sitzposition zieht.
2. Wir beugen die Beine zur linken Seite in den Seitsitz und ziehen dabei die linke Ferse zum Po.
3. Wir bringen die linke Hand zum linken Knöchel.
4. Der Kopf sitzt aufrecht auf der Wirbelsäule, dabei stellen wir uns vor, mit dem Kinn einen Tennisball zu fixieren.
5. Die Schultern senken wir ab und lassen dabei die Schulterblätter in die rückwärtigen Hosentaschen gleiten.
6. Den Bauchnabel ziehen wir Richtung Wirbelsäule (während der gesamten Übung speziell den Lendenwirbelbereich durch anspannen des Bauchnabels stützen – keinen Hohlrücken machen!).
7. Den Beckenboden spannen wir an.
8. Wir lassen den Atem fließen



Abb. 1: Den rechten Arm nach oben ziehen.



Abb. 2: Rechter Arm zieht nach links über Kopf.



Abb. 3: Linker Arm zieht über Kopf nach links.

Übung

1. mit dem nächsten Einatmen: den rechten Arm nach oben ziehen
2. mit dem nächsten Ausatmen: rechter Arm zieht nach links über Kopf
3. mit dem nächsten Einatmen aufrichten: beide Arme lang nach oben über den Kopf schwingen
4. rechter Arm stützt – linker Arm zieht über Kopf nach links
5. ausatmen
6. mit dem nächsten Einatmen zieht der rechte Arm nach oben (Abb. 1)
7. mit dem nächsten Ausatmen: rechter Arm zieht nach links über Kopf – linke Schulter absenken (Abb. 2)
8. im Einatmen die Arme wechseln – rechter Arm kommt in den Stütz
9. linker Arm zieht über Kopf (Abb. 3)
10. ausatmen
11. mit dem nächsten Einatmen in die Ausgangsposition zurückkommen

Idealerweise führen wir die Übungsfolge zu jeder Seite 5 x aus; zum Seitenwechsel der Sitzposition stützen wir die Hände nach vorne auf den Boden – heben den Po an – schwingen die Beine unter dem Po hindurch und kommen in den Seitsitz nach rechts.

Übungswiederholung von Punkt 1-11 im Seitenwechsel.