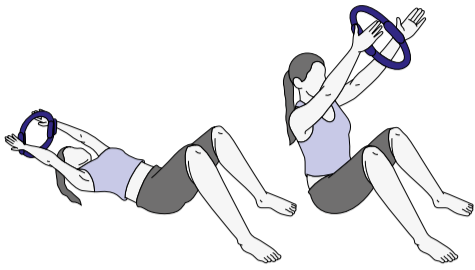


Pilates Ring Übungsposter

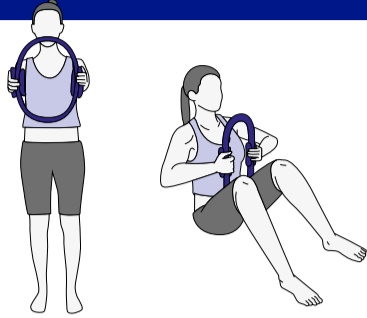


GERADE BAUCHMUSKULATUR



Legen Sie sich hin und stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf. Strecken Sie Ihre Arme über den Kopf. Greifen Sie den Pilates Ring von außen. Richten Sie beim Ausatmen den Oberkörper mit der Bauchmuskulatur auf. Ziehen Sie den Kopf/Nacken nicht nach vorne! Halten Sie die Position für mindestens 4 Sekunden und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

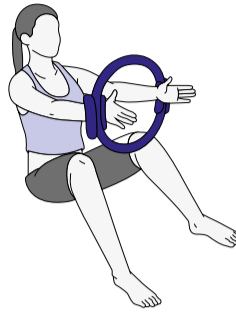
BRUSTMUSKELN + BIZEPS



Stellen Sie sich hin und nehmen Sie den Pilates Ring in Ihre Hände. Stecken Sie die Arme nach vorne. Drücken Sie den Ring mit Ihren Händen zusammen und lassen Sie dann wieder nach.

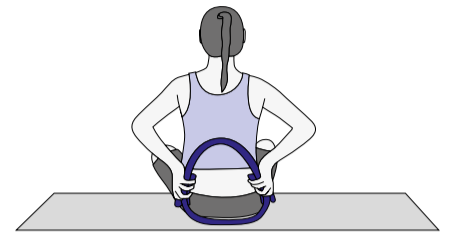
Variante: Setzen Sie sich hin und drücken Sie den Pilates Ring nahe vor Ihrem Körper zusammen.

SCHULTER + TRIZEPS



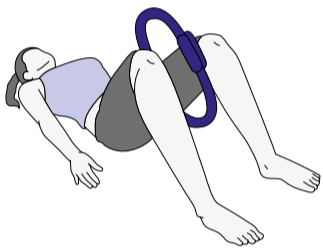
Setzen Sie sich hin und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander. Strecken Sie Ihre Arme aus und drücken Sie den Pilates Ring mit den Handrücken nach außen.

BRUST + ARME



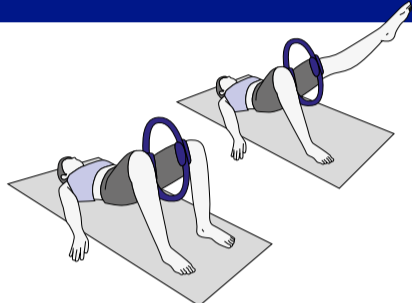
Setzen Sie sich im Schneidersitz hin. Nehmen Sie den Pilates Ring und drücken Sie ihn 5 Sekunden lang hinter dem Rücken so fest Sie können zusammen. Lassen Sie für 5 Sekunden locker und ziehen Sie den Ring dann 5 Sekunden lang auseinander.

INNERE OBERSCHENKEL



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit hin. Legen Sie Ihre Arme entspannt seitlich neben den Körper. Klemmen Sie den Pilates Ring zwischen Ihre Oberschenkel. Drücken Sie ihn beim Ausatmen mindestens 4 Sekunden mit den Beinen zusammen. Lassen Sie dann wieder langsam nach.

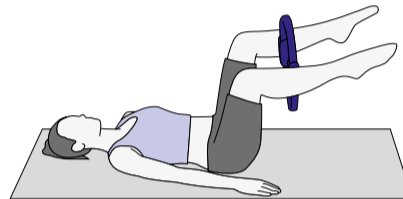
UNTERER RÜCKEN + OBERSCHENKEL



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine hüftbreit hin. Legen Sie die Arme entspannt seitlich neben den Körper. Klemmen Sie den Pilates Ring zwischen Ihre Oberschenkel und heben Sie die Hüfte an, bis Ihr Rücken und Oberschenkel eine Linie bilden.

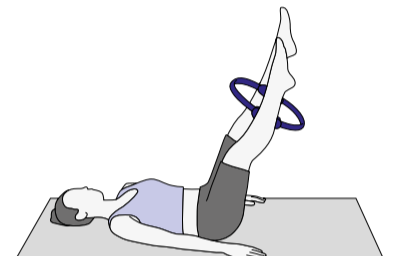
Heben Sie beim Ausatmen min. 4 Sekunden ein Bein an. Senken Sie Ihr Bein wieder und wechseln Sie die Seite.

SCHENKEL + ADDUKTOREN



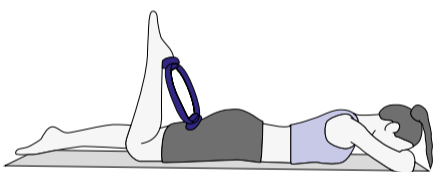
Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie Ihre Beine im rechten Winkel vom Boden ab. Positionieren Sie den Pilates Ring in Höhe der Waden zwischen Ihren Beinen. Drücken Sie ihn mit Ihren Beinen zusammen und lassen Sie dann wieder nach.

BECKEN + BAUCHMUSKELN + ADDUKTOREN



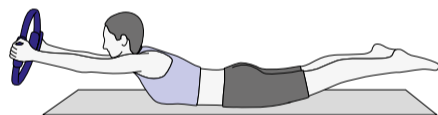
Legen Sie sich hin und strecken Sie die Beine nach oben. Positionieren Sie den Pilates Ring in Wadenhöhe zwischen Ihren Beinen und legen Sie die Arme mit den Handfläche zur Matte gewendet auf den Boden. Drücken Sie den Ring mit Ihren Beinen zusammen und lassen Sie dann wieder nach.

WADEN + HINTERE OBERSCHENKEL



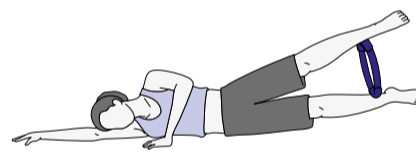
Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie den Kopf auf Ihre Unterarme. Beugen Sie ein Bein im rechten Winkel und klemmen Sie den Pilates Ring zwischen Ihre Ferse und Ihren Schenkel. Drücken Sie ihn mit Ihrem Bein zusammen, lassen Sie wieder nach und wechseln Sie anschließend die Seite.

ARME + SCHULTERN + RÜCKEN + BAUCHMUSKELN



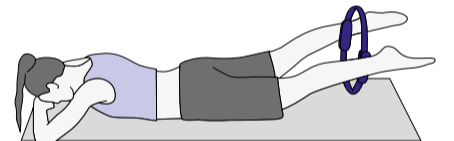
Legen Sie sich auf den Bauch und halten Sie den Pilates Ring zwischen Ihren Händen. Strecken Sie Ihre Unterarme nach vorne. Heben Sie den Oberkörper und die Beine leicht an und halten Sie die Position 15 Sekunden lang bei.

SEITLICHE BAUCHMUSKELN



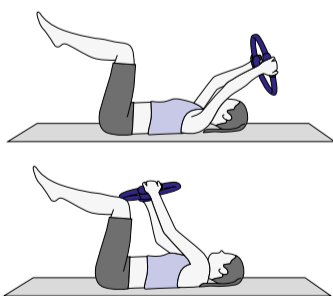
Legen Sie sich in Seitenlage hin und halten Sie Ihre Beine gestreckt. Legen Sie den Kopf auf dem unteren Arm ab und stützen Sie sich mit dem oberen Arm vorm Körper ab. Klemmen Sie den Pilates Ring knapp über den Fußknöcheln zwischen Ihre Unterschenkeln. Heben Sie beim Ausatmen die gestreckten Beine so weit wie möglich an und halten Sie die Position min. 4 Sekunden. Senken Sie die Beine bis sie knapp über dem Boden sind und wiederholen Sie die Übung.

SCHENKEL + GESÄSS + BAUCH



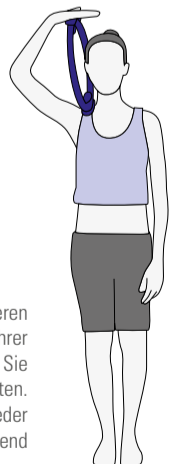
Legen Sie sich auf den Bauch und legen Sie den Kopf auf Ihre Hände. Klemmen Sie den Pilates Ring zwischen Ihre Waden. Heben Sie Ihre gestreckten Beine vom Boden ab und drücken Sie den Ring zusammen.

BRUST



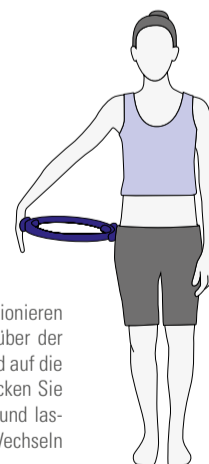
Legen Sie sich hin und halten Sie die Hände über den Kopf gestreckt. Heben Sie die Beine im rechten Winkel über dem Boden. Drücken Sie den Ring so fest Sie können zusammen und führen Sie ihn währenddessen vom Kopf zu den Knien. Halte Sie dabei die Spannung durchgehend. Lassen Sie die Spannung nach, wenn Sie den Ring wieder zurückführen.

BRUST + SCHULTERN



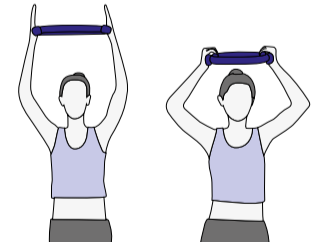
Stellen Sie sich hin und positionieren Sie den Pilates Ring zwischen Ihrer Schulter und Ihrer Hand. Drücken Sie den Ring mit der Hand nach unten. Lassen Sie den Druck dann wieder nach. Wechseln Sie anschließend die Seite.

BRUST + BIZEPS + BAUCH



Stellen Sie sich hin und positionieren Sie den Pilates Ring leicht über der Hüfte und legen Sie Ihre Hand auf die andere Seite des Rings. Drücken Sie den Pilates Ring zusammen und lassen Sie dann wieder los. Wechseln Sie dann die Seite.

V1: SCHULTERN + TRAPEZMUSKELN V2: TRIZEPS + RÜCKEN



V1: Stellen Sie sich hin, nehmen Sie den Pilates Ring zwischen Ihre Hände, die Arme befinden sich dabei leicht gebeugt über dem Kopf. Drücken Sie den Ring mit Ihren Händen zusammen, lassen Sie dann wieder los.

V2: Halten Sie den Pilates Ring mit stark angewinkelten Armen über dem Kopf. Ziehen Sie den Ring so fest Sie können auseinander. Achte Sie dabei darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt.