

Skript

Mobilisierendes Workout

Fit und gesund Kongress 2021 in Röhlingen

Warm up

- In der Grätsche den Kopf re/ li neigen
- Lateralflexion
- Re/ li wiegen; Armschub in Variationen

Workout

Im Stehen

- Einbeinstand; Knie gehoben; Oberkörperrotation über das Knie zur Seite; Arme auf Schulterhöhe öffnen
- Squat mit Beinkreis und Armkreis
- Squat mit Armvariation und Lateralflexion re/ li
- In der Grätsche das Gesäß Richtung Schulternach oben schieben

Auf der Matte

- Kniestand; ein Bein seitlich weggestellt; Oberkörperrotation zum gestreckten Bein
- → Lateralflexion
- → Rotation Rumpf Richtung Decke
- Kniestand; Armschub nach oben zur Decke re/ li

- 4- Füßlerstand; ein Bein (Bsp. re) nach hinten aufstellen, abheben und dieses Bein beugen/ strecken; den entgegengesetzten Arm (Bsp. li) abheben, diagonal wegschieben und seitlich Richtung Decke anheben, den Blick mitnehmen → über die Decke zum angewinkelten Bein führen

- Rückenlage; Beine 90° Hüfte, 90° Kniekehle → ein Bein sinken lassen, bis die Ferse den Boden antippt, das Knie seitlich sinken lassen, wieder nach oben führen und in die Ausgangsposition zurück bringen.

CD chill house pilates Vol. 6

Vielen Dank fürs Mitmachen und viel Spaß beim Umsetzen 😊

Kontakt

Katja Willnauer-Merz

Email Katja.Willnauer@googlemail.com

Facebook/Instagram Katja Willnauer

Mobil 0176 555 122 98