

Die Elf Saarbrücker in 30 Minuten

„Pilates für Eingeweihte“

1. Der Schaffer:

Er trägt links und rechts einen 2-kg-Reissack, den er waagrecht nach außen streckt. Gleichzeitig zieht er die Beine hoch bis zum Bauch oder noch höher (10 Sekunden lang). In den Pausen macht er diverse Mobilisierungs-, Lockerungs- und Atemübungen, bei denen auch das Pilatesband und der Pilatesring zum Einsatz kommen. Er macht 5-10 Durchgänge.

2. Der Saar-Käfer:

Er liegt rücklings auf der Matte und streckt alle Viere gelockert in die Luft. Auf diese Weise schüttelt er alle Körperteile durch und entspannt sich von den Strapazen. Er wird kombiniert mit dem „Bobbelschen“ und dem „Korkezieher“.

3. Der Ringel-Lyoner mit Hüftdehnung:

Er ist das Embryo-Päckchen auf Saarländisch. Man drückt die Ellbogen gegen die Knie und trainiert dadurch die Bauchmuskeln. Es folgt der „verknoddelte“ Ringel, bei dem die schrägen Bauchmuskeln gedehnt werden. Schließlich geht er in die Hüftdehnung nach Pilates über.

4. Der Drüggeberger samt Inkaafstasch:

Er nimmt den Ring zwischen die Oberschenkel, hebt dabei den Po ab und zieht die Beine so weit wie möglich gegen den Bauch. Dabei wird der Ring zusammengedrückt. Beim Einatmen entspannt er sich und beim Ausatmen ist er aktiv. Er macht dies 10 Mal nacheinander. Es folgt die Inkaafstasch, bei der die Beine gerade in Richtung Decke gestreckt werden. Den Ring hängt man an die Füße und zieht ihn nach unten. Die Beinmuskeln werden dadurch gedehnt.

5. Lotto-Toto-Glücksrad:

Das Band wird schulterbreit über dem Kopf nach hinten auseinandergezogen (Training des inneren Kraftgürtels). Gleichzeitig ziehen wir die Beine gekrümmt etwas an und machen eine Radbewegung: die Beine kleben aneinander und die LWS muss am Boden bleiben. Das Power-House wird aktiviert (Beckenbodenmuskulatur und Oberschenkel).

6. Die HTW-Luftstemmhalte:

Wir winkeln die Beine in die Luft und drücken mit den Händen gegen die Oberschenkel, so dass die Ellbogen nach außen zeigen. Die Rücken- und Bauchmuskeln werden gestärkt. Es folgen einige isometrische Übungen.

7. Der Bein-Dehner:

Wir liegen auf dem Rücken, ziehen jeweils ein Bein gegen den Bauch bzw. in Richtung Decke. Dabei wird auf verschiedene Weise die gesamte Beinmuskulatur gedehnt.

8. Der Saar-Krahn:

Wir sitzen auf einem Reissäckchen und strecken die Bein gerade nach vorne und zugleich schräg in die Luft. Wir können dabei das Band oder den Ring einsetzen.

9. Calypso-Schwimrad

Wir machen das Schwimmfahrrad und trainieren den Rücken, die Arme, die Beine und den Bauch.

10. Saarkatz & Saarengel

Wir machen die Pilateskatze und den Pilatesengel auf Saarländisch.

11. Westspange

Wir machen die Stahlplatten-Familie.

Tipp: Jeden Tag einmal „Die Elf Saarbrücker“ üben!!!