

Pilates: Arm & Leg Lift

Diese Gleichgewichts-Übung im Vierfüsslerstand verbessert die Rumpfstabilität. Ein Arm und das Bein gegenüber werden koordiniert angehoben, ohne die Wirbelsäule und das Becken zu bewegen.



Ausgangsposition: Vierfüsslerstand einnehmen.

Einatmen: Vorbereiten. Die Bauchdecke sanft zur Wirbelsäule anheben.

Ausatmen: Die Kontraktion der Bauchmuskulatur vertiefen. Das rechte Bein stecken und bis auf Hüfthöhe vom Boden abheben. Gleichzeitig den linken Arm vom Boden abheben, soweit dies das Schultergelenk zulässt.

Einatmen: Zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 5 x pro Seite

Bemerkungen: Das Gewicht ist gleichmässig auf beiden Körperseiten verteilt, das Becken senkt sich nicht einseitig ab. Für eine optimale Kräftigung der gesamten hinteren Muskelkette die axiale Verlängerung beibehalten.

Variationen

Einfacher

- Mit Einsteigern und Einsteigerinnen den Leg-Lift und Arm-Lift einzeln ausführen.

Schwieriger

- In der Endstellung mit angehobenem Arm und Bein 5 Atemzüge verharren.
- Arm und Bein der gleichen Seite anheben und einige Sekunden halten.

Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, du kniest auf einer dünnen Eisschicht, die nicht zerbrechen darf.
- Spüre die Länge des Körpers vom grossen Zeh bis zum Mittelfinger der gehobenen Extremitäten.
- Stell dir vor, du balancierst ein Glas Champagner auf deinem Kreuzbein.

Quelle: mobilepraxis 67/2010, S. 28, Séverine Hessloehl



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO