

#PilatesMitAnna
ANNA-MARIA BREIL

3 TÄGLICHE PILATES ROUTINEN

FÜR DEN MORGEN,
DEN ABEND ODER
ZWISCHENDURCH



SO NUTZT DU DIESE ÜBUNGSANLEITUNG

HAB VIEL SPASS DABEI

Tipps & Tricks

- Erlerne jede der Routinen auswendig, so dass du während des Pilatierens nicht mehr auf den Zettel schauen musst.
- Wechsle die Routinen in deinem Alltag immer wieder ab.
- Mische die Übungen der Routinen auch miteinander.
- Passe dir Übungen an, wenn du sie aus bestimmten Gründen so nicht ausführen kannst.
- Mache die Übungen lieber langsam und ordentlich, statt schnell und nicht richtig.
- Ergänze die kleinen Routinen durch umfangreichere Workouts mit Trainer, damit du die Übungen wirklich richtig machst und weitere Trainingsimpulse bekommen kannst. Ich lade dich zu einem kostenfreien Training ein. Online oder vor Ort. Hier bekommst Du alle Infos: www.annamariabreil.de/probetraining-pilates-mit-anna/

Genieße jede einzelne Pilates-Übung

deine Pilates-Anna



PILATESROUTINE 1

#PilatesMitAnna
ANNA-MARIA BREIL



Setze dich in einen Krätschsitz. Rechtes Bein lang. Linkes B vorn angewinkelt. Neige dich seitlich über das ausgestreckte Bein. Stütze dich dann auf der Seite mit dem gebeugten Bein ab. Winkle das rechte Bein nach hinten ab und neige dich seitlich nach links. Lasse die Hüfte dabei soweit wie möglich unten. Atme ein beim Aufrichten. Atme aus beim Seitbeugen. Wiederhole beide Seiten 3x.



Lege dich auf die Seite und strecke Arme und Beine aus. Hebe das obere Bein an und pendle es vor und rück. Pendel vor ausatmen und Fuß anwinkeln. Pendle rück einatmen und Fuß strecken. Bleibe beim Pendeln möglichst ruhig liegen. Wiederhole beide Seiten etwa 5x.



Setze dich dich. Winkle die Beine rechts neben dir an. Stelle die linke Hand links neben dir auf. Hebe das Becken an und stütze dich auf Hand und Knie ab. Hebe dabei das obere Bein in die Luft. Setze dich danach wieder hin. Einatmen beim Absetzen. Ausatmen beim Hochstützen. Wiederhole beide Seiten 3x.



PILATESROUTINE 2

#PilatesMitAnna
ANNA-MARIA BREIL



Stelle dich mit beiden Füßen parallel. Beuge leicht die Knie und schiebe den Po etwas zurück. Neige den gestreckten Oberkörper leicht nach schräg vorn. Hebe beide Arme und senke sie wieder. Kombiniere das Armeheben mit dem Raussetzen eines Fußes nach hinten. Es bewegen sich nur die Arme und ggf. ein Bein. Atme ein beim Absenken der Arme. Atme aus beim Anheben. Halte die Schultern tief. Wiederhole die Seiten im Wechsel 5x.



Gehe in den Kniestand. Setze den vorderen Fuß weit nach vorn. Schiebe das Becken nach vorn und neige zusätzlich den Oberkörper auf die Seite. Oberkörper wieder mittig aufrichten und das Becken zurück schieben. Wiederhole beide Seiten 3x.



Setze dich in ein Halbspagat. Das vordere Bein angewinkelt. Das hintere beim möglichst gestreckt. Stütze dich mit den Händen vor dem Knie auf. Lege nun vorsichtig den Oberkörper nach vorne auf das Bein und verweile dort etwa 20 Sekunden. Wiederhole beide Seiten 2x.



PILATESROUTINE 3

#PilatesMitAnna
ANNA-MARIA BREIL



Gehe in einen Vierfüßlerstand und atme vorbereitend ein. Schiebe den Po mit der Ausatmung nach oben während du die Beine streckst. Arme und Rücken bilden eine Linie. Die Fersen ziehen zum Boden. Komme zurück in den Vierfüßlerstand mit der Einatmung. Wiederhole die Übung 3x.



Lege dich auf den Rücken und hebe die Beine senkrecht zur Decke. Winkle die Füße an und drehe die Fußspitzen nach außen. Beuge die Knie und ziehe sie zu dir ran und strecke die Beine wieder. Halte zu jedem Zeitpunkt die Lendenwirbelsäule am Boden. Beine lang = Ausatmen. Beine beugen = Einatmen.



Lege dich auf den Bauch. Die Hände unter die Stirn die beine leicht geöffnet. Atme vorbereitend ein. Beuge die Knie und hebe sie vom Boden ab. Gleichzeitig kannst du den Oberkörper mit den Armen vom Boden anheben. Beim Anheben ausatmen. beim Absenken einatmen.



HIER BEKOMMST DU NOCH MEHR TIPPS ZU PILATES UND EINEM GESUNDEN RÜCKEN

Kennst du den einmaligen Pilates-Ratgeber?

>> zum Hören auf Youtube:

<https://www.youtube.com/c/AnnaMariaBreil>

>> zum Lesen auf meinem Blog

<https://www.annamariabreil.de/blog/>

Du findest mich auch hier:

Youtube: <https://www.youtube.com/c/AnnaMariaBreil>

Pinterest: <https://www.pinterest.de/annamariabreil/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/anna-maria-breil/>

Instagram: <https://www.instagram.com/annamariabreil/>

Facebook: <https://www.facebook.com/Anna.schafft.Lebensfreude>

Und natürlich auf meiner Webseite

www.annamariabreil.de

Meine **Einladung zum kostenfreien Probetraining** in meinem Pilateskurs steht. Es gibt verschiedene Onlinetermine oder das Training vor Ort.

> alle Infos zum Probetraining (klick hier)

oder kopiere den Link: www.annamariabreil.de/probetraining-pilates-mit-anna

