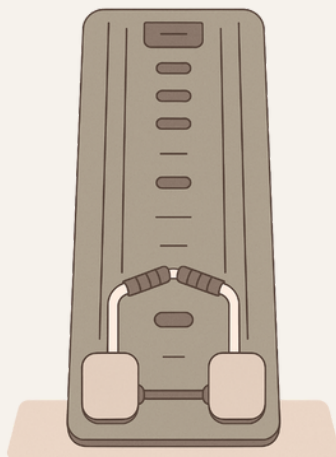




Pilatella

10 Übungen zur Selbstpflege mit Ihrem Pilatella Board



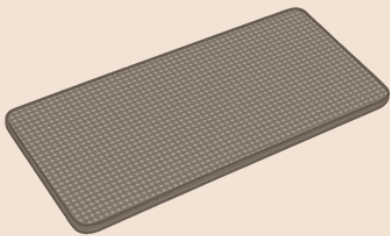
Pilatella

Im Lieferumfang Ihres Pilatella-Bretts enthaltenes Zubehör

Das Pilatella Board wird mit mehreren Zubehörteilen geliefert, die die Übungsvielfalt maximieren und sich an alle Niveaus anpassen.

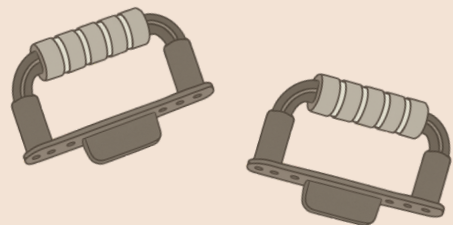
Kniekissen

Platzieren Sie es bei Knieübungen für optimalen Komfort unter den Knien.



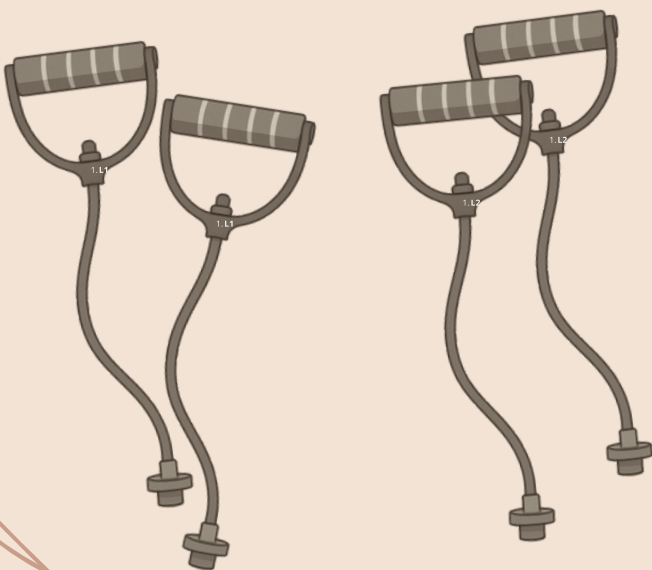
Abnehmbare Griffe

Stecken Sie es in die Schlitz des Bretts, um Liegestütze, Planks oder dynamische Rumpfübungen durchzuführen.



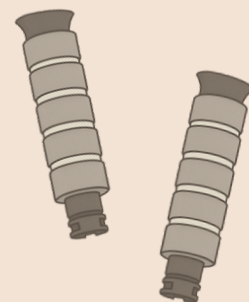
Widerstandsbänder (L1, L2)

Befestigen Sie es an den Enden des Bretts, um Arme, Schultern und Rücken zu trainieren.



Feste Ummantelungsgriffe

Ideal für Rumpfübungen, wobei die Unterarme auf dem Brett ruhen. Sie bieten komfortable und stabile Unterstützung zur Beibehaltung einer korrekten und geraden Haltung.



Vordere Einschubverkleidung



Ziel: Stärkung der tiefen Bauchmuskeln und Stabilisierung des Rumpfes.



Zielbereiche: Querer Bauchmuskel, gerader Bauchmuskel, Schultern, allgemeiner Rumpf.

Ausgangsstellung:

1. Knien Sie sich auf die kleine Matte direkt hinter dem Pilatella-Brett.
2. Legen Sie Ihre Unterarme auf die Polster des Bretts, die Ellbogen sollten unter Ihren Schultern ausgerichtet sein.
3. Die Hüfte bleibt über den Knien, der Rücken ist gerade, der Blick ist zum Boden gerichtet.

Bewegung :

1. Atmen Sie tief ein, um die Körpermitte zu aktivieren.
2. Schieben Sie das Brett langsam nach vorne, wobei Sie Ihre Unterarme fest aufstützen, bis Sie eine Spannung in Ihren Bauchmuskeln spüren (ohne den Rücken zu krümmen).
3. Atmen Sie aus und bringen Sie das Brett kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen Sie die Bewegung 10 bis 12 Mal.



Rutschen mit ausgestrecktem Arm



Ziel: Stärkung der Schultern, der tiefen Bauchmuskeln und Verbesserung der Oberkörperbeweglichkeit.



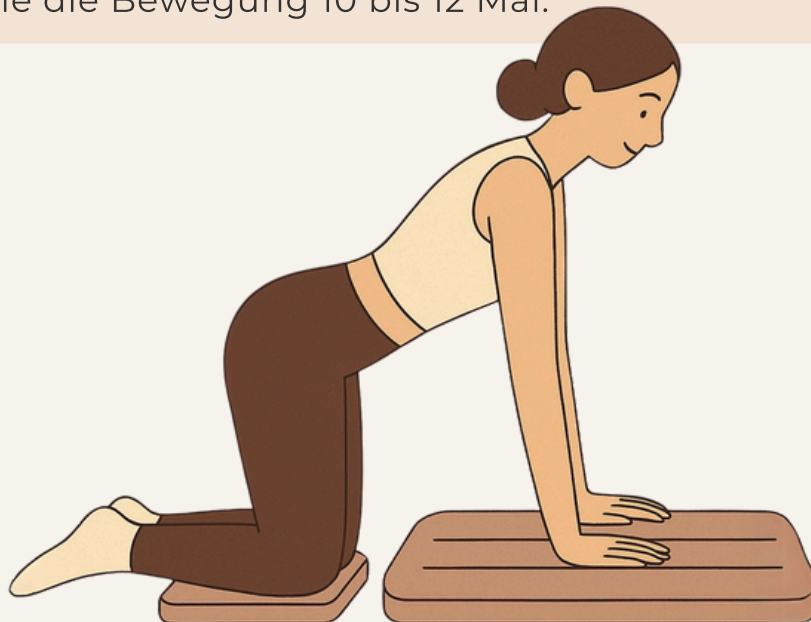
Zielbereiche: Schultern, Rumpf (querer, gerader Bauchmuskel), vorderer Rumpf, Haltungsmuskulatur.

Ausgangsstellung:

1. Knien Sie sich auf die kleine Matte direkt vor dem Pilatella-Brett.
2. Legen Sie Ihre Hände flach auf die Polster des Bretts, die Arme vor Ihnen ausgestreckt.
3. Halten Sie Ihre Hüften über Ihren Knien, Ihren Rücken gerade und Ihre Bauchmuskeln angespannt.

Bewegung :

1. Atmen Sie ein, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und lassen Sie Ihre Arme langsam nach vorne gleiten, immer noch gestreckt.
2. Strecken Sie Ihre Arme so weit wie möglich, ohne den Rücken zu krümmen – Ihr Rumpf bleibt angespannt und stabil.
3. Stoppen Sie das Rutschen, kurz bevor Sie die Kontrolle verlieren.
4. Atmen Sie aus, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und bringen Sie Ihren Arm zurück in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Bewegung 10 bis 12 Mal.



Zurück gleitender Ausfallschritt



Ziel: Stärkung der Beine, Gesäßmuskulatur und Verbesserung des einseitigen Gleichgewichts.



Zielbereiche: Quadrizeps, Oberschenkelrückseite, Gesäß, Stärkung der Körperhaltung, Hüftstabilisatoren.

Ausgangsstellung:

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Pilatella-Board und stellen Sie Ihren rechten Fuß auf die Handgelenkauflage.
2. Stehen Sie gerade und stellen Sie Ihren linken Fuß auf den Boden.
3. Hände in die Hüften, Brust gerade, Blick nach vorne.

Bewegung :

1. Atmen Sie ein, spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und schieben Sie Ihr rechtes Bein sanft nach hinten.
2. Gehen Sie in einen kontrollierten Ausfallschritt, bis Ihr hinteres Knie nahe dem Boden ist.
3. Das vordere Knie bleibt über dem Knöchel, der Rücken ist gerade.
4. Atmen Sie aus und bringen Sie das hintere Bein in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie die Gesäßmuskeln anspannen.
5. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 12 Mal und wechseln Sie dann das Bein.



Abwechselndes Beingleiten



Ziel: Stärkung der Bauchmuskeln, Schultern und Oberschenkel bei gleichzeitiger Verbesserung der Rumpfstabilität und des Herz-Kreislauf-Systems.



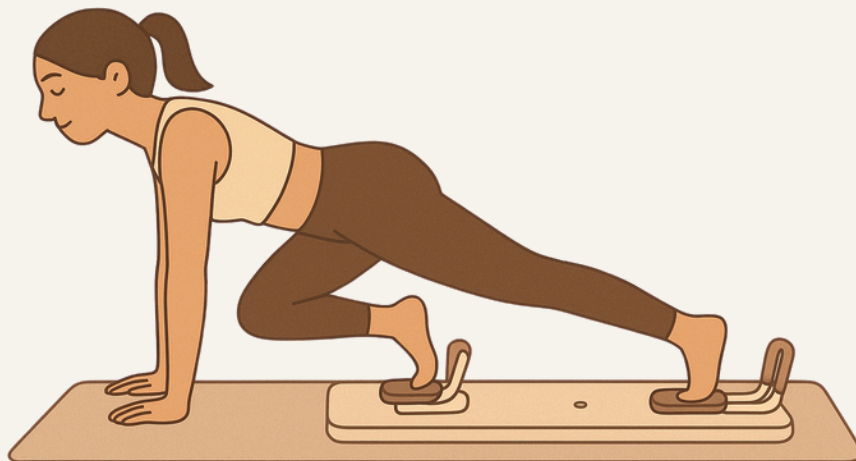
Zielbereiche: Bauchmuskeln (gerader Bauchmuskel, querer Bauchmuskel), Quadrizeps, Rumpf, Schultern.

Ausgangsstellung:

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Pilatella-Brett und strecken Sie die Hände flach vor sich aus.
2. Stellen Sie mit ausgestreckten Armen und gestütztem Körper beide Füße auf die Kissen des Pilatella Boards.
3. Schauen Sie mit geradem Rücken auf den Boden.

Bewegung :

1. Atmen Sie ein und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.
2. Schieben Sie Ihren rechten Fuß nach hinten, während Sie Ihr linkes Knie zur Brust ziehen.
3. Abwechselnd: Linken Fuß nach hinten schieben, rechtes Knie nach hinten bringen.
4. Fahren Sie mit dem rhythmischen Wechsel fort und halten Sie dabei Ihre Hüften stabil und tief.
5. Führen Sie 20 bis 30 Wiederholungen durch.



Frontheben mit gestreckten Armen



Ziel: Stärkung der Schultern (vorderes Bündel) und Verbesserung der Haltungsstabilität durch Arbeit mit ausgestreckten Armen.



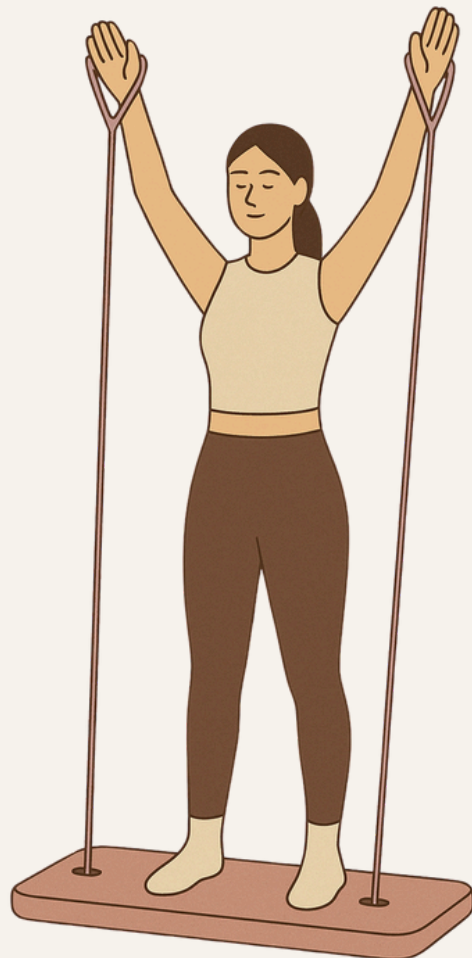
Zielbereiche: Schultern (vordere Deltamuskeln), Rumpfkraft, oberer Trapezmuskel.

Ausgangsstellung:

1. Stellen Sie sich mit festem Stand und hüftbreit auseinander stehenden Füßen auf das Pilatella-Brett.
2. Nehmen Sie die Widerstandsbänder (L1 oder L2), die Arme neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach vorne.
3. Die Ellbogen sind durchgedrückt, die Arme gerade, die Handflächen zeigen zum Himmel.

Bewegung :

1. Atmen Sie ein und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, um Ihren Rumpf zu stabilisieren.
2. Heben Sie Ihre Arme gerade vor sich an, bis sie waagerecht oder etwas höher sind (90° bis 110° Winkel).
3. Atmen Sie aus und senken Sie Ihre Arme langsam zurück in die Ausgangsposition.
4. Fahren Sie mit dem rhythmischen Wechsel fort und halten Sie dabei Ihre Hüften stabil und tief.
5. Wiederholen Sie dies 10 bis 12 Mal mit einer langsamen und kontrollierten Bewegung.



Bizepscurls mit Bändern



Ziel: Mit Widerstandsbändern den Bizeps stärken und die Arme straffen, dabei aber eine stabile Haltung beibehalten.



Zielbereiche: Bizeps brachii, Unterarme, Stärkung der Körperhaltung.

Ausgangsstellung:

1. Stellen Sie sich mit festem Stand und schulterbreit auseinander stehenden Füßen auf das Pilatella-Brett.
2. Nehmen Sie die Widerstandsbänder (L1 oder L2), die Handflächen zeigen nach vorne.
3. Arme neben dem Körper, Ellenbogen nah am Rumpf.



Bewegung :

1. Atmen Sie tief ein und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.
2. Beugen Sie Ihre Arme und bringen Sie die Griffe zu Ihren Schultern, ohne Ihre Ellbogen vom Oberkörper abzuheben.
3. Spannen Sie Ihren Bizeps am oberen Ende der Bewegung gut an.
4. Atmen Sie aus und senken Sie die Griffe langsam zurück in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal, kontrolliert und mit vollem Bewegungsumfang.

Kniebeugen mit Widerstandsbändern



Ziel: Kräftigung der Beine, des Gesäßes und des Rumpfes bei gleichzeitiger Einbindung konstanten Widerstands mithilfe von Bändern.



Zielbereiche: Quadrizeps, Gesäßmuskeln, Oberschenkelrückseiten, Rumpf.

Ausgangsstellung:

1. Stellen Sie sich mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen auf das Pilatella-Brett.
2. Nehmen Sie die Widerstandsbänder (L1 oder L2), indem Sie die Griffe auf Schulterhöhe platzieren, die Handflächen zeigen nach innen.
3. Behalten Sie eine aufrechte Haltung bei, spannen Sie die Bauchmuskeln an und blicken Sie nach vorne.

Bewegung :

1. Atmen Sie ein und gehen Sie in die Hocke, als ob Sie auf einem Stuhl sitzen würden.
2. Das Gewicht sollte auf den Fersen liegen, die Knie sollten auf einer Linie mit den Füßen sein und der Rücken sollte gerade sein.
3. Am unteren Ende der Bewegung sind die Oberschenkel parallel zum Boden.
4. Atmen Sie aus und drücken Sie sich durch Ihre Fersen zurück in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie dies 12 bis 15 Mal mit einer langsamen und kontrollierten Bewegung.



Trizeps-Dips an Griffen



Ziel: Stärkung des Trizeps, der hinteren Schultern und des oberen Rückens, während gleichzeitig an der Rumpfstabilität gearbeitet wird.



Zielbereiche: Trizeps, hintere Deltamuskeln, Schultergürtel, Rumpf.

Ausgangsstellung:

1. Setzen Sie sich mit dem Rücken zum Pilatella-Brett und legen Sie die Hände auf die abnehmbaren Griffe.
2. Beugen Sie Ihre Knie um 90°, die Füße stehen flach auf dem Boden, das Becken ist leicht angehoben.
3. Halten Sie die Ellbogen gebeugt, die Schultern offen und den Blick geradeaus gerichtet.

Bewegung :

1. Atmen Sie ein und drücken Sie auf die Griffe, um das Becken durch Anspannen der Armrückseiten anzuheben.
2. Oben stabilisieren: Das Becken ist ausgerichtet, die Arme ausgestreckt.
3. Atmen Sie aus und senken Sie Ihr Becken sanft wieder auf den Boden, wobei Sie Ihre Ellbogen nah am Oberkörper halten.
4. Wiederholen Sie die Übung je nach Ihrem Niveau 10 bis 15 Mal.



Liegestütze an verstellbaren Griffen



Ziel: Stärkung der Schultergürte, Brustmuskeln und Trizeps bei gleichzeitiger Verbesserung der Handgelenksstabilität.



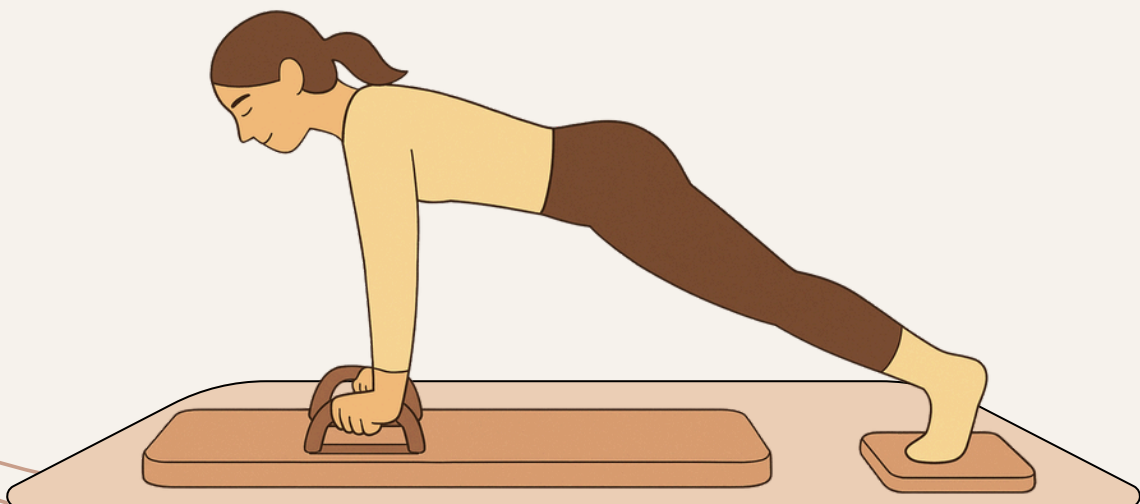
Zielbereiche: Brustmuskeln, Trizeps, vordere Deltamuskeln, Schultergürtel, Rumpf.

Ausgangsstellung:

1. Stecken Sie die Griffe entsprechend Ihrer Schulterbreite oder Präferenz in die Schlitz.
2. Legen Sie in Liegestützposition Ihre Hände auf die Griffe, die Arme sind gerade, die Schultern sind über Ihren Handgelenken ausgerichtet.
3. Die Beine sind gerade, die Füße hüftbreit auseinander, der Körper vom Kopf bis zu den Fersen durchgestreckt.

Bewegung :

1. Atmen Sie ein, während Sie Ihre Ellbogen beugen und Ihre Brust in Richtung des Pilatella-Bretts senken.
2. Halten Sie Ihre Ellbogen nah am Körper, wenn Sie Ihren Trizeps trainieren möchten, oder öffnen Sie sie weiter, um Ihre Brustmuskeln zu trainieren.
3. Atmen Sie aus und drücken Sie sich an den Griffen nach oben, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.
4. Machen Sie je nach Ihrem Niveau 8 bis 15 Wiederholungen.



Ummantelung an festen Griffen



Ziel: Stärkung des tiefen Bauchgurt, Verbesserung der Körperhaltung und der allgemeinen Stabilität des Körpers.



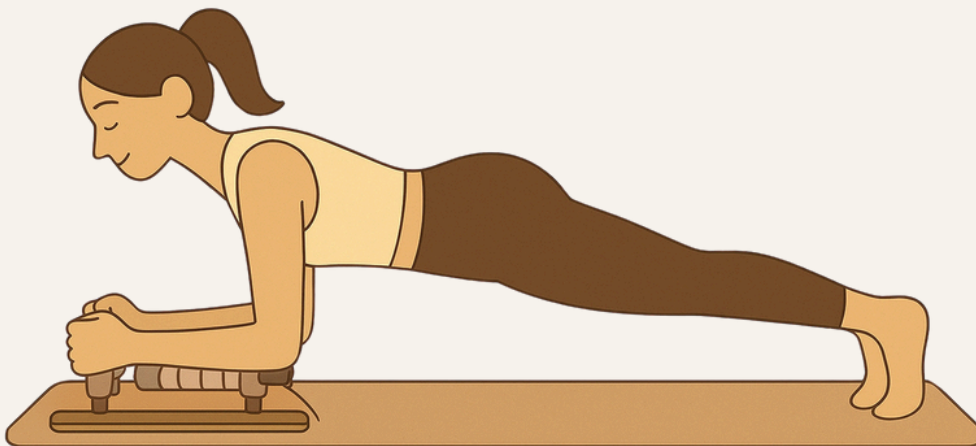
Zielbereiche: Querer Bauchmuskel, gerader Bauchmuskel, schräge Bauchmuskeln, Schultern, unterer Rücken.

Ausgangsstellung:

1. Legen Sie Ihre Hände auf die festen Griffe oben am Pilatella-Brett und Ihre Unterarme auf Ihr Pilatella-Brett.
2. Bewegen Sie Ihre Beine zurück in die Plankenposition: Der Körper ist vom Kopf bis zu den Fersen ausgerichtet.
3. Ellbogen unter den Schultern, Bauchmuskeln gut angespannt, Blick zum Boden gerichtet.

Halten Sie diese Position 1 Minute lang und beachten Sie dabei:

1. Halten Sie Ihren Rücken gerade.
2. Gesäßmuskeln leicht angespannt.
2. Angespannte Bauchmuskeln.
3. Atmen Sie gleichmäßig.





Pilatella

Viel Spaß mit Ihrem Pilatella-Board!

Egal, ob Sie Anfänger sind oder bereits Pilates-Enthusiast, das Pilatella Board ist Ihr Verbündeter für Fitness, Straffung und Wohlbefinden im Alltag.

Nehmen Sie sich die Zeit, jede Übung auszuprobieren, hören Sie auf Ihren Körper und vor allem ...

Machen Sie Fortschritte in Ihrem eigenen Tempo.

Sie haben gerade durchgesehen:

- 10 gezielte Übungen zum Straffen, Kräftigen und Formen
- Komplette Bewegungen für alle zugänglich
- Ein geführtes, klares Format, das zu 100 % an Ihr Niveau anpassbar ist

Und jetzt?

- Wiederholen Sie diese Sitzung dreimal pro Woche
- Erstellen Sie Ihre eigenen Zirkel, indem Sie Übungen kombinieren
- Wechseln Sie die Trainingseinheiten mit Mobilitäts- oder aktiven Ruhetagen ab

Pilatella

Die Wahl der Frauen, die keine Kompromisse eingehen