Pilates im Sitzen

16 Übungen im Sitzen mit Bildern. Etwa 10 Minuten.

Wakeout

Nimm einen stabilen Stuhl ohne Rollen, Füße flach auf den Boden, und ein kleines Handtuch. Beweg dich langsam und atme weiter. Hör auf, wenn etwas wehtut oder dir schwindelig wird.



Kraftvoller Atem

Hände auf den Bauch. Durch die Nase einatmen, dann kräftig auspusten.

5 Atemzüge



Ellbogenkreisen nach innen

Fingerspitzen auf die Schultern. Mit den Ellbogen langsam Kreise ziehen.

8 Kreise



Kontrollierte Drehungen

Arme vor der Brust kreuzen. Schultern nach links drehen, dann rechts. Hüfte bleibt ruhig.

5 pro Seite



Seitbeugen

Arm hoch und zur Seite neigen. Aufrichten und wechseln.

5 pro Seite



Armheben mit Handtuch

Handtuch breit fassen, Arme lang. Über den Kopf heben, dann senken.

8 bis 10 Mal



Bogenschützen-Dehnung mit Handtuch

Handtuch über den Kopf. Ein Ende zur Seite ziehen wie einen Bogen, dann das andere.

5 pro Seite



Seitbeugen mit Handtuch

Handtuch über den Kopf, Füße weit. Zur Seite neigen, aufrichten, andere Seite.

5 pro Seite



Handtuch nach vorn schieben

Handtuch auf Brusthöhe, Arme lang. Aus der Hüfte vorbeugen, dann aufrecht sitzen.

8 Mal



Wadenheben im Wechsel

Zehen bleiben am Boden. Fersen abwechselnd hoch.

30 Sekunden



Knieheben im Wechsel

Knie abwechselnd heben und wieder absetzen.

10 pro Bein



Knieheben zur Seite

Knie heben und zur Seite öffnen. Zurückholen und wechseln.

6 pro Bein



Kniekreisen links

Linkes Knie heben und einen Kreis zeichnen. Dann das rechte Knie.

5 pro Bein



Bein zurückziehen mit Handtuch links

Handtuch ums linke Knie legen und sanft zur Brust ziehen. Dann das rechte.

3 Mal langsam pro Bein



Vorbeugen, Beine breit

Füße weit. Rücken lang, vorbeugen und beide Hände nach vorn strecken. Wieder aufrichten.

6 Mal



Vorbeuge mit übergeschlagenem Bein links

Linker Knöchel aufs rechte Knie, Arme hoch. Vorbeugen, aufrichten. Dann das andere Bein.

3 pro Seite



Langsames Aufstehen

Hände auf die Oberschenkel. Vorbeugen, langsam aufstehen, langsam wieder hinsetzen.

5 bis 8 Mal

Alle Übungen im Video:

wakeout.app/de/uebungen/pilates-im-sitzen-handtuch

Dein Pilates im Sitzen in 10 Minuten

Alle 16 Übungen nacheinander. Pausen erlaubt.

Wenig Zeit? Die 5-Minuten-Version:

1. Kraftvoller Atem
3. Kontrollierte Drehungen
4. Seitbeugen
5. Armheben mit Handtuch
6. Bogenschützen-Dehnung mit Handtuch
9. Wadenheben im Wechsel
10. Knieheben im Wechsel
11. Knieheben zur Seite
14. Vorbeugen, Beine breit
16. Langsames Aufstehen