

Pilates Ring

Trainingsübungen



Pilates Ring „Saturnio“

Mit diesem multifunktionalen Pilates Ring können Sie Ihre Möglichkeiten steigern, gezielt und effektiv Ihre Muskulatur an Oberarm, Brust, Gesäß, Oberschenkel und Bauch trainieren.

Durch natürliche und weiche Bewegungen kommt es zu einer sehr sanften Dehnung. Gleichzeitig führen die Pilates- oder Yoga-Übungen zu einer allgemeinen Kräftigung und fördern sowohl die Beweglichkeit, als auch Koordination.

- Warm-Up Übungen

Dehnübungen sind ein wichtiger Bestandteil jedes Fitnessstrainings. Verkürzte Muskeln werden wieder in ihren Ausgangszustand gebracht und können sich dadurch besser regenerieren und entspannen.

Muskeln, Sehnen und Bänder bleiben somit elastisch und eine mögliche Verletzungsgefahr kann verringert werden.

- Krafttraining

Die folgenden Dehnübungen können Sie auch gut als Aufwärmübungen vor dem Krafttraining nutzen. Allerdings sollten Sie hier darauf achten, dass der Dehnungsreiz der Muskulatur nicht zu stark ausfällt.

- Bevor Sie loslegen

Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, gehen Sie langsam und vorsichtig in die Dehnposition und nur so weit, bis Sie einen leichten Zug spüren. Die Dehnung darf keine Schmerzen verursachen!

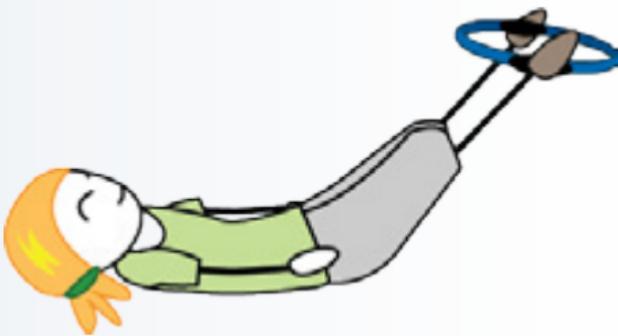
STRAIGHT ARM PRESS

Halten Sie den Pilates Ring am äußeren Rand auf Schulterhöhe und drücken Sie den Ring nach innen, um die Schulter- und Armmuskulatur zu trainieren.

Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen gemacht werden. Drücken Sie den Ring für 3 Sekunden nach innen bei 5 bis 8 Wiederholungen.



THE HUNDRED



Halten Sie in Rückenlage den Ring zwischen Ihren Fußknöcheln und strecken Sie die Beine aus. Neigen Sie Kopf und Brust nach vorne und strecken Sie die Arme. Heben und Senken Sie Ihre Arme um eine Höhe von circa 20 cm.

Atmen Sie für fünf Wiederholungen ein und für fünf Weitere aus bei insgesamt 100 Wiederholungen.

So trainieren Sie Oberschenkelinnenseiten, Hüfte und Rumpfmuskulatur. Modifizieren Sie die Übung, indem Sie Ihre Knie beugen.



COBRA



Legen Sie in Bauchlage Ihre Handflächen nebeneinander auf den Ring. Drücken Sie mit gestreckten Armen den Ring für 3 Sekunden nach unten und heben Sie Kopf und Brust so, dass der Rücken leicht gekrümmt ist.

Ihre Füße liegen dabei hüftweit auseinander. Wiederholen Sie die Übung 5 bis 8 Mal.

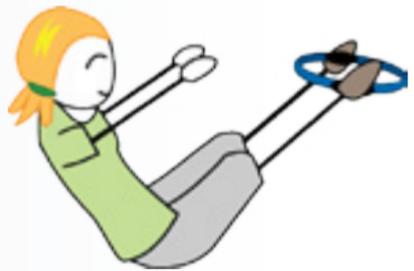
Bei dieser Übung werden Arme, Schultern und Rumpfmuskulatur trainiert.

BOAT

Halten Sie sitzend den Ring zwischen den Fußknöcheln und strecken Sie Arme und Beine gerade aus.

Balancieren Sie den Ring, um Oberschenkelinnenseiten, Hüfte und Rumpfmuskulatur zu trainieren.

Halten Sie die Übung für 30 Sekunden bei 3 - 5 Wiederholungen.



Modifizieren Sie die Übung, indem Sie Ihre Knie beugen und Hände außen auf die Oberschenkel legen für einen zusätzlichen Halt.

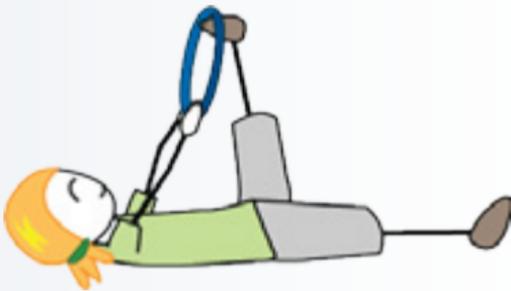
BRIDGE



Füße und Knie sind hüftweit auseinander, platzieren Sie den Ring zwischen Ihren Knien und heben Sie Hüfte und Brust zu einer Brücke.

Drücken Sie den Ring für 30 Sekunden nach innen, um Oberschenkelinnenseiten und Kniesehnen zu trainieren. Wiederholen Sie diese Übung 5 - 8 Mal.

HAMSTRING STRETCH



Platzieren Sie in Rückenlage den Ring auf einen Fuß und strecken Sie das Bein nach oben. Das andere Bein strecken Sie am Boden. Halten Sie den Ring mit beiden Händen und beugen Sie die Ellbogen.

Ziehen Sie den Ring leicht nach unten, um Kniesehnen und Wadenmuskeln zu dehnen. Halten Sie die Übung für 30 Sekunden bei 3 Wiederholungen pro Bein.



More Sports?

service@FA-Sports.eu

www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH