

Pilates Ring Übungen



Auf diesem Poster präsentieren wir Ihnen eine Reihe von effektiven Übungen, die Sie mit einem Pilates-Ring durchführen können. Die optimale Ausführung bei den Übungen sind 12 Wiederholungen à 3 Sätze. Scannen Sie den QR-Code und erhalten Sie 15 % in unserem Shop.

Übungen im Liegen



Position Ring: zwischen beiden Handflächen

Ausführung:

- Flach auf den Rücken legen
- Beine strecken
- Ring mit gestreckten Armen in Richtung Decke
- Rücken Stück für Stück nach vorne oben bewegen bis zur aufrechten Position



· Arme bleiben gestreckt

Beanspruchte Muskeln: Bauch, Schultern



Position Ring: zwischen beiden Händen halten

Ausführung:

- Flach auf den Rücken legen
- Beine anwinkeln, Füße auf den Boden
- Ring mit gestreckten Armen vor sich nach oben
- (parallel zu den Oberschenkeln) halten • Ring mit gestreckten Armen zurück (über den
- Langsam den Ring weiter zurück bewegen und anschließend zurück zur Ausgangsposition



• kein Hohlkreuz bilden

Beanspruchte Muskeln: Brust, Schultern, Arme



Position Ring: zwischen beiden Oberschenkeln, nahe der Knie

Ausführung:

- Flach auf den Rücken legen, Hände flach neben dem Körper positionieren
- Beine anwinkeln, Füße auf den Boden
- Ring zwischen den Oberschenkeln leicht zusammendrücken
- Mit gedrücktem Ring das Becken langsam Richtung Decke drücken bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden

• nicht das Gewicht auf den Nacken oder Kopf verlagern

Beanspruchte Muskeln: Beine, Po, Rücken, Bauch



Position Ring: zwischen beiden Beinen (oberhalb der Fußknöchel)

Ausführung:

- Flach auf den Rücken legen
- Beine anwinkeln (Unterschenkel parallel zum
- Ring vorne zwischen den Unterschenkeln zusammendrücken
- Mit gepresstem Ring abwechselnd die Unterschenkel Richtung Decke bewegen und zurück zur Ausgangsposition

Beanspruchte Muskeln: Bauch, Beine



Position Ring: zwischen beiden Handflächen

Ausführung:

- Auf den Bauch legen
- Ring mit gestreckten Armen nach vorne halten • Gleichzeitig die Beine gestreckt vom Boden
- In dieser Position den Ring abwechselnd zusammendrücken und auseinanderziehen

Beanspruchte Muskeln:

Rücken, Arme, Schultern, Brust, Po, Bauch



Position Ring: Zwischen beiden Unterschenkeln

- Seitlich auf die Matte legen
- Ein Arm stützt den Kopf ab
- Der andere Arm vor dem Bauch stützt den Körper
- Mit eingespanntem Ring beide ausgestreckten Beine seitlich nach oben

Beanspruchte Muskeln:

Bauch, Beine, Po

Übungen im Stehen





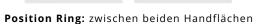
Position Ring: zwischen beiden Handflächen

Beanspruchte Muskeln: Brust, Arme, Schultern

Ausführung:

- Aufrechter Stand
- Ring zwischen den gestreckten Armen vor dem Körper zusammendrücken
- · Abwechselnd nach links und rechts drehen





Ausführung: vgl. Anleitung links

• Ring vorm Körper zusammendrücken & auseinanderziehen

Beanspruchte Muskeln: Brust,, Arme, Schultern



Position Ring: zwischen Unterarm und

Ausführung:

• Ring gegen die Hüfte drücken

Beanspruchte Muskeln: Brust, Arme





Position Ring: zwischen beiden Handflächen (flach)

- Ausführung: • Aufrechter Stand oder Schneidersitz
- Ring zwischen den gestreckten Armen
- vorm Körper positionieren Ring mit gestreckten Armen fest

Beanspruchte Muskeln:

zusammendrücken

Brust, Arme

Übungen im Sitzen



Position Ring: Zwischen beiden Händen

Ausführung:

Hinweis:

• Im Schneidersitz auf die Matte setzen • Ring über dem Kopf halten und auseinanderziehen

• Rücken gerade halten

Beanspruchte Muskeln: Arme, Schultern





Position Ring: Zwischen beiden Händen (Umgreifen)

Ausführung:

- Im Schneidersitz auf die Matte setzen • Ring hinter den Rücken führen
- Ring mit beiden Händen fest
- zusammendrücken

Beanspruchte Muskeln: Arme, Brust





Position Ring: zwischen beiden Unterschenkeln

• Auf die Matte setzen • Oberkörper und Beine anheben und wieder absetzen

Beanspruchte Muskeln: Bauch, Beine, Rücken

Ausführung:



Position Ring: Zwischen Fuß und beiden Händen spannen

Ausführung:

- Flach auf den Rücken legen
- Ring mit beiden Händen fassen • Ein Bein anwinkeln
- Fuß-Ballen an die Innenseite vom Griff
- Bein langsam in die streckende Position bewegen und Spannung in den Armen halten

Dehnung: Oberschenkel



Position Ring: Zwischen Fuß und beiden Händen spannen

Ausführung:

Ring greifen

Dehnübungen

• Aufrecht mit gestreckten Beinen hinsetzten • Ring um Füße legen

• Oberkörper zu den Oberschenkeln heranziehen

Dehnung: Rücken, Beine, Oberschenkel



Position Ring: zwischen Fuß und beiden Händen spannen

Ausführung:

- Aufrecht mit gestreckten Beinen hinsetzen
- Ring um Füße legen • Rücken gerade halten
 - Ring greifen und Oberkörper leicht zu den Füßen ziehen Hinweis:
 - Rücken gerade lassen
 - Dehnung: Rücken, Beine, Po

