



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

**Hinweis:**

- Arme bleiben gestreckt

**Beanspruchte Muskeln:** Bauch, Schultern

**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

**Hinweis:**

- 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 Boden)
- 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 heben
- In dieser Position den Ring abwechselnd zusammendrücken und auseinanderziehen

**Beanspruchte Muskeln:** Rücken, Arme, Schultern, Brust, Po, Bauch

**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 Kopf) bewegen
- Langsam den Ring weiter zurück bewegen und anschließend zurück zur Ausgangsposition

**Hinweis:**

- kein Hohlkreuz bilden

**Beanspruchte Muskeln:** Brust, Schultern, Arme

**Position Ring:** Zwischen beiden Unterschenkeln

**Ausführung:**

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

**Beanspruchte Muskeln:** Bauch, Beine, Po

## Übungen im Stehen

**Position Ring:** zwischen beiden Handflächen

**Ausführung:**

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

**Beanspruchte Muskeln:** Brust, Arme, Schultern

**Position Ring:** zwischen beiden Handflächen

**Ausführung:** vgl. Anleitung links

- Ring vorm Körper zusammendrücken & auseinanderziehen

**Beanspruchte Muskeln:** Brust, Arme, Schultern

**Position Ring:** zwischen Unterarm und Hüfte

**Ausführung:**

- Ring gegen die Hüfte drücken

**Beanspruchte Muskeln:** Brust, Arme

**Position Ring:** zwischen beiden Handflächen

**Ausführung:**

- Ring gegen die Hüfte drücken

**Beanspruchte Muskeln:** Brust, Arme

## Übungen im Sitzen

**Position Ring:** Zwischen beiden Händen

**Ausführung:**

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

**Hinweis:**

- 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

**Ausführung:**

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

**Beanspruchte Muskeln:** Bauch, Beine, Rücken

**Position Ring:** zwischen beiden Handflächen (flach)

**Ausführung:**

- Aufrechter Stand oder Schneidersitz
- Ring zwischen den gestreckten Armen vorm Körper positionieren
- Ring mit gestreckten Armen fest zusammendrücken

**Beanspruchte Muskeln:** Brust, Arme

## Dehnübungen

**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:**

- Aufrecht mit gestreckten Beinen hinsetzen
- Ring um Füße legen
- Ring greifen
- 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