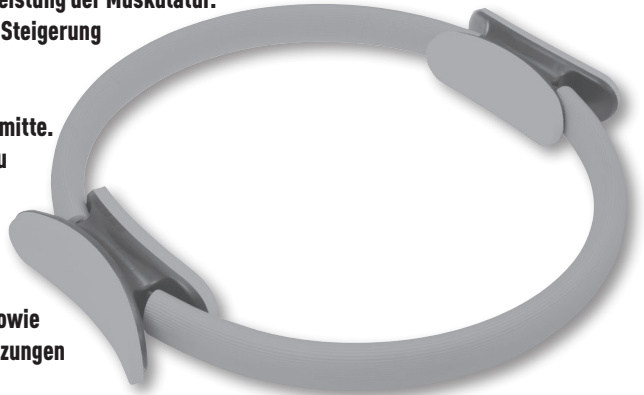


Pilates-Ring

Art.-Nr. 22.035

- **Steigert die Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur.**
- **Gezielte Regeneration der Muskeln und Steigerung der Blutzirkulation.**
- **Verbesserung der Körperhaltung durch Balancearbeit und Stärkung der Körpermitte.**
- **Der Pilates-Ring ist kompakt, einfach zu reinigen und kann leicht auf Reisen mitgenommen werden.**
- **Mit wenig Aufwand kann der Pilates-Ring aktiv zur Fitness, Leistungsfähigkeit und zum Wohlbefinden beitragen sowie Schmerzen und typische (Sport-) Verletzungen vermeiden.**
- **Probieren Sie den Pilates-Ring einfach aus und merken Sie, wie sich Ihre Fitness, Ihre Leistung und Ihr allgemeines Wohlbefinden durch eine kleine Übungseinheit verbessern lässt.**
- **Zur Ausführung der Übungen empfehlen wir Ihnen unsere Yoga-/Gymnastikmatte, Artikel-Nr. 22.017.**



Zu Ihrer Sicherheit:

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

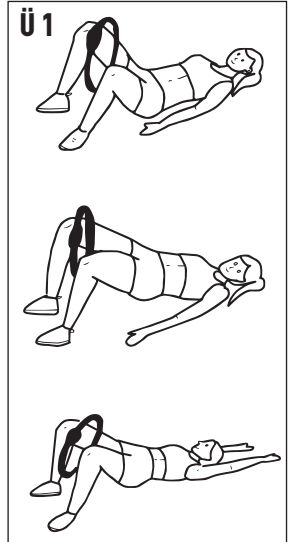
Warnung:

Konsultieren Sie wie bei jedem Trainingsprogramm immer eine medizinische Fachkraft, bevor Sie mit regelmäßigen Übungen beginnen. Alle Trainingsprogramme setzen die Beteiligten damit verbundenen Gefahren aus. Setzen Sie geeignete Techniken und Ihren gesunden Menschenverstand ein, um Verletzungen zu vermeiden. Beenden Sie sofort das Training und konsultieren Sie eine medizinische Fachkraft, wenn Sie Kopf- oder Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Atemnot oder ähnliche Symptome erleben.

Übungsbeispiele

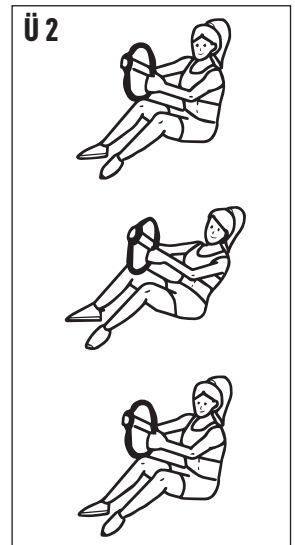
Übung 1: Wirbelsäule

Legen Sie sich mit dem Rücken und Kopf auf die Gymnastikmatte und winkeln die Beine an. Die Füße stellen Sie schulterbreit auf die Matte. Den Pilates-Ring klemmen Sie mit der Halte-/Druckvorrichtung zwischen die Knie. Halten Sie Bauch-/und Beckenboden auf Spannung und heben Sie zuerst das Becken und dann weiter Wirbel für Wirbel den Rücken nach oben bis Ihr Gewicht auf Ihren Schulterblättern (nicht auf Kopf oder Nacken) liegt.



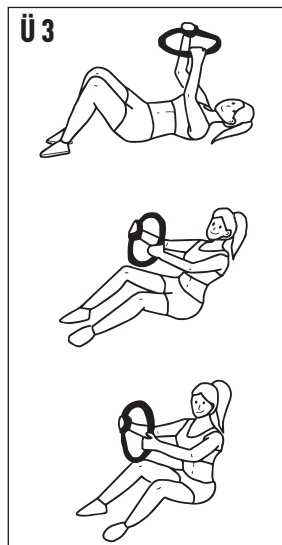
Übung 2: Wirbelsäule

Setzen Sie sich auf die Gymnastikmatte und winkeln Sie die Beine ein wenig an. Die Füße stellen Sie schulterbreit auf die Matte. Halten Sie den Pilates-Ring mit beiden Händen an der Halte-/Druckvorrichtung nach vorne auf Brusthöhe, Ellenbogen leicht angewinkelt, mit lockeren Schultern und ohne Hohlkreuz und neigen Sie den geraden Oberkörper langsam rückwärts zur Matte. Auf Mitte halten Sie diese Position kurz an und gehen wieder zurück nach vorne.



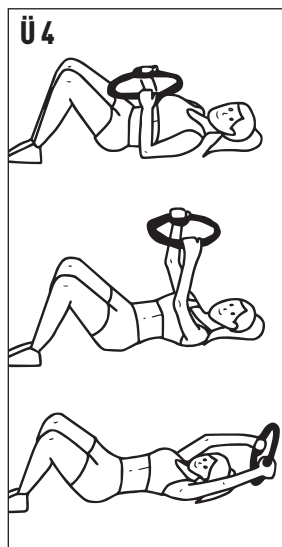
Übung 3: Wirbelsäule

Legen Sie sich mit dem Rücken und Kopf auf die Gymnastikmatte und winkeln die Beine an. Die Füße stellen Sie schulterbreit auf die Matte. Den Pilates-Ring klemmen Sie mit beiden Händen an der Halte-/Druckvorrichtung gestreckt hoch auf Brusthöhe, die Ellenbogen zeigen nach außen. Richten Sie sich langsam mit Oberkörper und Pilates-Ring auf in die Sitzposition.



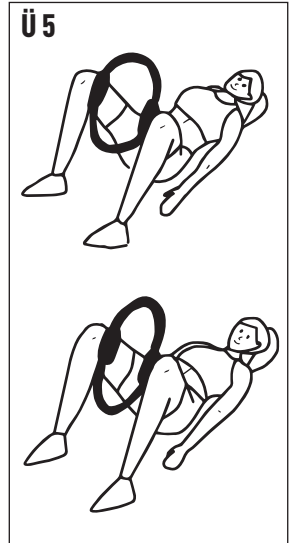
Übung 4: Brust- / Schulter

Legen Sie sich mit dem Rücken und Kopf auf die Gymnastikmatte und winkeln die Beine an. Die Füße stellen Sie schulterbreit auf die Matte. Den Pilates-Ring klemmen Sie mit beiden Händen an der Halte-/Druckvorrichtung mit angewinkelten Armen auf Hüfthöhe. Drücken Sie den Pilates-Ring zusammen und führen gleichzeitig die Arme gestreckt auf Kopfhöhe. Dort halten Sie den Pilates-Ring für ein paar Sekunden gedrückt und führen die ausgestreckten Arme über Ihren Kopf.



Übung 5: Ober- / Unterschenkel

Legen Sie sich mit dem Rücken und Kopf auf die Gymnastikmatte und winkeln die Beine an. Die Füße stellen Sie schulterbreit auf die Matte. Den Pilates-Ring klemmen Sie zwischen beide Oberschenkel an der Halte-/Druckvorrichtung. Drücken Sie den Ring leicht zusammen und halten diesen Druck für einige Sekunden.



Übung 6: Ober- / Unterschenkel

Legen Sie sich seitlich auf die Gymnastikmatte und stützen Sie Ihren Kopf auf den unteren Arm ab. Den oberen Arm legen Sie mit flacher Hand auf Kopfhöhe nach vorne. Den Pilates-Ring klemmen Sie zwischen beide Unterschenkel an der Halte-/Druckvorrichtung. Drücken Sie den Ring leicht zusammen und halten diesen Druck für einige Sekunden. Danach das obere Bein wieder auf die Matte legen.

