



PILATES RING

Mache Dir Platz

Stelle sicher, dass Du in Deinem Trainingsbereich genügend Platz hast.

Aufwärmen

Nimm Dir einige Minuten Zeit, um Dich aufzuwärmen. Laufe auf der Stelle oder mache einige Jumping Jacks. Dehne ebenfalls Deine Muskeln. Fühlst Du Dich bereit? Fange jetzt mit Deinem Training an.

Das Training

Lasse Dich von den Übungen auf der 2. Seite inspirieren. Auch auf YouTube findest Du genügend Video Content. Bist Du noch ein Anfänger, übe erstmal in einer mäßigen Geschwindigkeit die Bewegungen und Übungen. Fühlst Du Dich sicher, kannst Du Dich auch an fortgeschrittenen Übungen versuchen.

Abwärmen

Verlangsame Deine Bewegungen, bis sich Dein Herzschlag beruhigt und Deine Atmung sich normalisiert.

Dehnen

Dehne Deine Muskulatur nach jedem Training. Beuge Verletzungen vor und Entspanne Deine Muskeln.



ACHTUNG: Bevor mit der Nutzung des Pilates Rings begonnen werden kann, solltest Du Deinen Hausarzt aufsuchen, ob das Training für Dich geeignet ist.



PILATES RING



THE HUNDRED



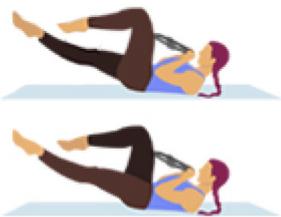
SIDE-LYING RING PRESS



SIDE LEG STRETCH



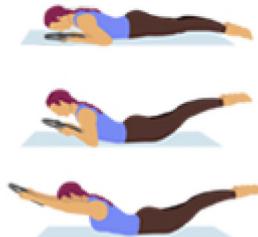
SEATED RING SQUEEZE



SINGLE LEG



TEASERS



BACK EXTENSIONS



STANDING ARM PRESS



SQUATS



ACHTUNG: Bevor mit der Nutzung des Pilates Rings begonnen werden kann, solltest Du Deinen Hausarzt aufsuchen, ob das Training für Dich geeignet ist.