

Christof Baur und Bernd Thurner

pilates

Die besten Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leseprobe



**man
kau**

Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

<i>Pilates – Harmonie von Körper und Geist</i>	7
--	---

Was ist Pilates?	8
------------------------	---

Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien	10
---	----

<i>Modernes Pilates-Training</i>	13
--	----

Pilates – eine Trainingsmethode	14
---------------------------------------	----

Wie Sie richtig trainieren	16
----------------------------------	----

<i>Das Dehnprogramm</i>	23
-------------------------------	----

Trainingsziel Beweglichkeit	24
-----------------------------------	----

Die Dehnübungen	28
-----------------------	----



<i>Die Pilates-Körperschule</i>	35
<i>Die Kunst der Körperwahrnehmung</i>	36

<i>Übungen für Anfänger</i>	49
-----------------------------------	----

<i>Übungen für Fortgeschrittene</i>	71
---	----

<i>Übungen für Könner</i>	97
---------------------------------	----

<i>Weitere Informationen</i>	124
------------------------------------	-----

<i>Impressum</i>	124
------------------------	-----

<i>Stichwortregister</i>	125
--------------------------------	-----



Vorwort

Seit Jahren boomt die Fitness- und Gesundheitsbranche, und mit ihr wächst auch das Verlangen nach neuen Trainingsinnovationen. Auf diese Weise entstehen scheinbar neue und revolutionäre Trends, welche oftmals genauso schnell verschwinden, wie sie aufgetaucht sind. Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie sich für einen wahren Klassiker entschieden. Seit Jahrzehnten folgen gesundheitsbegeisterte Anhänger den Trainingsphilosophien von Joseph Pilates, dem Erfinder des gleichnamigen Gymnastikprogramms. Aus gutem Grund, wie die Erfolge dieses Trainingskonzeptes beweisen. Pilates trainiert auf abwechslungsreiche Weise Ihre Körper- und Muskelfunktionen und ist ein idealer Ausgleich für unseren oftmals mental stressigen und körperlich monotonen Alltag. Sie straffen Ihre Muskeln, stärken Ihren Rücken und verbessern nachhaltig Ihre Beweglichkeit. Kein Wunder, dass zahlreiche Elemente des Pilatestrainings in anderen Fitness-Programmen wieder zu erkennen sind. „Core stability“ oder „functional movement“ sind aktuelle Schlagwörter der Fitnessszene. Sie propagieren Inhalte, die Joseph Pilates bereits vor nahezu hundert Jahren entdeckt hat und die sich bis zum heutigen Zeitpunkt stetig weiterentwickelt haben. Im ersten Teil des Buches erfahren Sie mehr über die Person

Joseph Pilates, seine Vorstellungen und Prinzipien, welche bis heute Gültigkeit haben. Wir bewerten für Sie die Trainingsmethode „Pilates“ und vergleichen sie mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Lernen Sie, wie Sie richtig und effektiv trainieren und wie Sie Ihren persönlichen Trainingsplan im Einzelnen gestalten können. Im Übungsteil erhalten Sie viele praktische Tipps und eine genaue Anleitung für die richtige Umsetzung. Beweglichkeit ist ein wichtiger Baustein im Pilateskonzept. Prüfen Sie mit unseren Testübungen (siehe Seite 24ff.), wie beweglich Sie sind. Ein ausführliches Dehnprogramm (siehe Seite 28ff.) hilft Ihnen, eine optimale Grundlage für das Übungsprogramm zu schaffen. Die Pilates-Körperschule (siehe Seite 35ff.) beschäftigt sich mit den Grundtechniken von Pilates. Die richtige Körperhaltung, Atmung und Präzision sind sehr wichtig und wollen geübt werden. Wenn Sie schließlich wissen, was eine „Neutralposition“ oder die Aktivierung des „Powerhouse“ ist und wie Sie diese korrekt umsetzen, steht Ihrem Übungsprogramm nichts mehr im Wege. Wir haben für Sie drei Übungsprogramme zusammengestellt – aufgeteilt von „leicht“ nach „schwer“. Autoren und Verlag wünschen Ihnen viel Vergnügen auf Ihrem persönlichen Weg zu besserer Fitness und einem neuen Körpergefühl.

Pilates – Harmonie von Körper und Geist

Erfahren Sie, woher die Pilates-Methode kommt, wer sie begründet hat, welche die wichtigsten Pilates-Prinzipien sind und was es mit Ihrem „Powerhouse“ auf sich hat.



Was ist Pilates?

Die Pilates-Methode

Die Pilates-Methode wurde 1926 von Joseph Pilates entwickelt und erlebt im Moment einen Boom. Auch in Deutschland findet sie immer mehr Anhänger. Das ursprüngliche Programm des Begründers der Methode wurde im Laufe der Jahre von seinen Schülern weiterentwickelt und verändert. Das gilt insbesondere für die Anfängerübungen, die völlig neu konzipiert werden mussten, da Joseph Pilates vor allem mit durchtrainierten Sportlern arbeitete. Aber auch er beharrte keineswegs auf starren Trainingsmustern.

Entscheidend war für ihn immer die Anpassung des Übungspro-

gramms an die Bedürfnisse des Einzelnen. Er handelte allerdings stets nach festen Grundprinzipien, die bis heute sportwissenschaftlichen und medizinischen Anforderungen standhalten. Diese Grundprinzipien, sozusagen die „Pilates-Philosophie“ müssen Sie verinnerlichen, um mit der Methode Erfolg zu haben. Die heutigen, modernen Übungsprogramme entsprechen dem neuesten Wissen. Moderne Pilates-Übungen sind ein ideales Konzept für die Harmonie von Körper und Geist. Besonders Menschen mit Rückenproblemen können sehr von Pilates profitieren.

Vor 80 Jahren

„Meine Methode fördert den Körper ganzheitlich. Sie korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität.“ Mit diesen Worten warb der in Düsseldorf geborene Joseph Pilates bereits vor 80 Jahren für seine Körperschule. Im Jahre 1926 gründete er in New York ein eigenes Gymnastikstudio. Seine Klientel bestand vor allem aus professionellen Tänzern, Turnern, Athleten und Schauspielern.

Der Pilates-Effekt

Richtig angewendet ist Pilates eine Trainingsmethode für Menschen aller Fitnessstufen und jeden Alters. Die Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit wird gezielt miteinander vereint und sorgt für ein neues Körpergefühl. Trainiert werden vor allem die tiefliegenden Muskelbereiche, die oftmals in klassischen Fitnessprogrammen vernachlässigt werden. Die Funktion dieser Muskeln ist aber für einen richtigen Bewegungsablauf äußerst wichtig. Die Kontrolle des Bewegungsablaufs, die Präzision und eine bewusste

Atmung sind die entscheidenden Grundlagen aller Übungen. Dazu ist immer eine hohe Körperspannung notwendig.

Eine typische Pilates-Übung beginnt mit Konzentration – denn nur wer geistig-seelisch vollkommen präsent ist, kann seinen Körper bewusst und wirkungsvoll trainieren.

Innere Bilder verbessern die Körperwahrnehmung und verhelfen zu einem unmittelbaren Trainingseffekt: Verspannungen der Muskulatur und der Seele werden gelöst. Regelmäßiges Üben garantiert Ihnen straffe Muskeln und verleiht Ihrem wohlgeformten und beweglichen Körper mehr Leistungsfähigkeit.

Das Übungsprogramm

Die Übungen in diesem Buch werden detailliert bezüglich ihrer Wirkung und Ausführung beschrieben. Die Grundlage jeder Übung ist eine präzise und exakte Bewegungsausführung.

Der Praxisteil beginnt deshalb mit einem Test Ihrer Beweglichkeit. Beweglichkeit ist eine Voraussetzung für erfolgreiches Training. Danach folgt ein spezielles Dehnprogramm, das ebenfalls die Beweglichkeit fördert und die Pilates-Übungen ergänzt.

Danach stellen wir Ihnen die „Pilates-Körperschule“ vor. Sie ermöglicht es Ihnen, Bewegungszu-

sammenhänge besser zu verstehen und bewusster wahrzunehmen.

Dehnübungen und Körperschule sind die Grundlage für das eigentliche Pilates-Übungsprogramm. Sie sollen vor allem den Einstieg für Trainingsanfänger erleichtern.

Die Pilates-Übungsprogramme im Anschluss daran sind entsprechend ihrer Schwierigkeit für Anfänger, Fortgeschrittene und Könner aufgebaut. Zahlreiche Übungsbeispiele ermöglichen wirklich jedem Pilates-Fan eine auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Trainingsgestaltung.

Bewegung neu erleben

Die Harmonie von Körper und Geist ist das übergeordnete Ziel von Pilates. Um diese Einheit zu erreichen, entwickelte Joseph Pilates eine Reihe von Grundelementen, die das Fundament jeder Übung sind. Sie sind der Schlüssel für den Erfolg Ihres Übungsprogramms. Haben Sie diese Grundlagen verinnerlicht, werden Sie Bewegung auch und gerade im Alltag neu erleben.

Bewegungen sind nichts anderes als Programme und Bilder, die im Gehirn geplant und durch die Muskeln ausgeführt werden. Je klarer diese Bilder definiert sind, umso gezielter und exakter ist der Ablauf einer Bewegung.

Die Durchführung von Pilates-Übungen erfordert deshalb stets Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien

1. Präzision

Die exakte und korrekte Übungsausführung ist das oberste und wichtigste Grundprinzip des Pilates-Übungsprogramms. Alle weiteren Prinzipien dienen nur dazu, die Präzision zu erhöhen.

Jede Übung beinhaltet zahlreiche Details, die der Trainierende beachten muss, um das übungsspezifische Ziel zu erreichen. Um diese Feinheiten zu erkennen und zu verstehen, benötigen Sie theoretische und praktische Körpererfahrung. Pilates-Einsteiger sollten sich deshalb intensiv mit der Körperschule (siehe Seite 35ff.) beschäftigen. Eine Bewegung besteht immer aus einer Kette von einzelnen Elementen, die in der richtigen Reihenfolge aufeinander abgestimmt werden müssen. Diese Grundelemente lernen Sie dort kennen. Erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt – ähnlich einer tänzerischen Choreografie – die einzelnen Pilates-Bausteine.

2. Konzentration

Um neue Bewegungsabläufe zu erlernen und im motorischen Gedächtnis zu speichern, sollten überflüssige Reize ausgeschaltet werden. Das bedeutet: keine Musik,

kein Fernsehen im Übungsraum. Widmen Sie Ihrem Übungsprogramm Ihre ganze Aufmerksamkeit und Konzentration. Nur so können Sie im Laufe der Zeit die notwendige Präzision bei den Übungsabläufen erzielen.

Durch regelmäßiges Wiederholen und bewusstes Üben trainieren und verinnerlichen Sie die richtige Art, sich zu bewegen. Davon werden Sie auch im Alltag profitieren.

Auch wenn wir uns Bewegungsabläufe nur vorstellen, erzeugen diese Bilder unseres Gehirns bereits messbare elektrische Impulse in unserer Muskulatur. Daraus können wir folgern: Gedachte Bewegung ist ebenfalls Bewegung.

Dieses mentale Training ist das geistige Ausführen eines kompletten Bewegungsablaufes, und es bewirkt im Gehirn eine erhöhte Durchblutung.

3. Fließende Bewegungen

Der Bewegungsfluss ist – nicht nur bei Pilates – ein wichtiges Merkmal zur Beurteilung der Qualität einer Bewegung. Um eine fließende Bewegung zu erzielen, müssen Krafteinsatz, Tempo und Präzision optimal aufeinander abgestimmt werden. Je

häufiger Sie Ihre Bewegungsabläufe einstudieren, desto kontrollierter wird Ihre Feinsteuerung. Die einzelnen Phasen der Bewegung werden flüssig verbunden und steigern die Bewegungsökonomie.

Versuchen Sie von Beginn an, ruckartige Bewegungen zu vermeiden. Kontrollieren Sie die Abläufe durch langsame und gleichmäßige Bewegungen. Auf diese Weise steigern Sie die Wirkung auf Körper und Geist und reduzieren die Belastung der Gelenke.

4. Zentrierung

Joseph Pilates entwickelte sein Übungsprogramm auf der Grundlage praktischer Erfahrungswerte und seiner offensichtlich hervorragenden Fähigkeit zur Körperwahrnehmung. Nach seinem Grundverständnis benötigt jede Bewegung eine stabile Basis, eine Art Fundament, auf dem der Bewegungsablauf aufbauen kann.

Wir können unseren Körper mit einem Schiff vergleichen, dem ein großes Segel ohne einen stabilen Mast nichts nützt, der den Kräften des Windes standhalten kann.

Joseph Pilates betrachtet den unteren Bereich des menschlichen Rumpfs als den „Mast“ unseres Körpers, der alle Bewegungen stabilisieren muss. Er bezeichnet dieses Zentrum als „Powerhouse“ (engl. „Versorgungsgebäude, Maschinenraum“).



Yoga und Pilates teilen die ruhigen Bewegungen und die Konzentration.

Bauch rein!

Durch Untersuchungen an Muskelpräparaten und durch klinische Versuche wurde der Sinn des Baucheinziehens wissenschaftlich durchleuchtet. Die korsettähnliche Bauchmuskulatur setzt direkt an den Segmenten der Lendenwirbelsäule an und gewinnt dadurch große Bedeutung für die Stabilität des Körperzentrums. Ihre Aktivität kontrolliert die neutrale Gelenkstellung und ist unabhängig von der Richtung der Körperbewegung. Wie Sie die Kraft Ihres „Powerhouse“ optimieren können, lernen Sie im Kapitel „Körperschule“ (siehe Seite 35ff.).

Diesen Begriff sollten Sie sich merken, er taucht in den Übungsanweisungen immer wieder auf. Das Fundament dieses Gebäudes bilden die verschiedenen Schichten der Beckenbodenmuskulatur. Das Dach formt das Zwerchfell. Die Vorderwand besteht hauptsächlich aus der tiefen, quer verlaufenden Bauchmuskulatur. Die Rückwand des Hauses schließlich bilden die Rückenmuskeln.

Mit der Anweisung, den Bauchnabel nach oben und damit in Richtung Wirbelsäule zu ziehen, wird der Kraftgürtel unseres „Powerhouse“ aktiviert.

Dieses Grundprinzip findet bei jeder Übung Anwendung, um den Trainingseffekt zu steigern und gleichzeitig die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen zu schützen.

5. Atmung

Sauerstoff ist die Grundlage nahezu aller Stoffwechselprozesse. Er sorgt in den Körperzellen für die Verbrennung der Nährstoffe und die Gewinnung von Energie. Die Atmung ist eng mit unserer körperlichen und geistigen Befindlichkeit verbunden.

Die Atemtiefe und auch die Atemfrequenz passen sich an unsere aktuelle Lebenssituation an, das heißt, nicht nur körperliche Belastung verändert die Atemaktivität, auch unsere Gefühlswelt nimmt Einfluss darauf.

Angst, Aufregung und Stress führen zur Erweiterung der Luftröhre und der Bronchien. Die Folge: Die Atemhäufigkeit und die Tiefe der Atmung steigen. Entspannung und Ruhe wirken hier entgegengesetzt: Die Atmung beruhigt sich und sorgt für einen gleichmäßigen und langsamen Rhythmus.

Die Atmung spielt beim ganzheitlichen Übungskonzept von Joseph Pilates eine besondere Rolle und wird fließend in die Übungen integriert. Durch bewussten Einsatz der sogenannten Flanken- oder Seitenatmung (siehe Seite 40) wird die Stabilität des Rumpfes unterstützt, ohne dabei zu verkrampfen und den Blutfluss zu hemmen.

Ziel ist, in einer Ruhesituation etwa 15 Mal pro Minute zu atmen. Eine kontrollierte Atmung unterstützt den präzisen Bewegungsablauf und baut eine Brücke zwischen Körper und Geist, die bewusst genutzt werden kann.

Entspannung als Voraussetzung

Ein Pilates-Trainingsprogramm beginnt immer mit einer Phase der Entspannung, um hemmenden Stress und seelischen Ballast abzuwerfen. Im Kapitel „Körperschule“ (siehe Seite 35ff.) finden Sie entsprechende Anleitungen, wie Sie Ihr persönliches Trainingspro-

Die Pilates- Körperschule

Grundlage eines erfolgreichen Pilates-Trainings ist eine gute Körperwahrnehmung. Mit dem 8-Punkte-Programm unserer Körperschule lernen Sie in kürzester Zeit alles, was Sie darüber wissen müssen.



Die Kunst der Körperwahrnehmung

Präzision ist gefordert

Die Präzision bei der Ausführung der Übungen ist ein besonders wichtiges Pilates-Trainingsprinzip, wenn nicht sogar das wichtigste überhaupt.

In seinem Studio trainierte Joseph Pilates vorwiegend Menschen, die aus ihrem Beruf ein ausgezeichnetes Körpergefühl mitbrachten. Auch in jüngster Zeit waren es Größen aus Film und Musik, die Pilates wieder in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rückten.

Die Fähigkeit, den Körper spielerisch und exakt zu beherrschen, fehlt uns heutzutage leider oftmals – aufgrund mangelnder Übung und Bewegung insgesamt.

Wer rastet, der rostet

Der Spruch „Wer rastet, der rostet“ umschreibt treffend die Problematik. Monotone Arbeiten, langes Stehen, stundenlanges Verharren vor dem Computer belasten unseren Organismus einseitig. Es fehlt der gesunde und körperliche Ausgleich durch vielseitige Bewegungsabläufe. Die körperliche Leistungsfähigkeit und die natürliche Wahrnehmung für unseren eigenen Körper sind vielen modernen Menschen bereits völlig abhandengekommen.

Lernen Sie Ihren Körper kennen

Die Körperschule ist eine Art „erstes Grundlagentraining“ für Pilates-Anfänger. Der erste Teil des Kapitels dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und soll dem oder der Trainierenden ein gewisses anatomisches Verständnis vermitteln. Idealerweise sollte dieses Programm zeitlich vor dem eigentlichen Trainingsprogramm absolviert werden. Es geht dabei in erster Linie um das Verstehen der Bewegung. Es ist eine optionale Einstiegshilfe für Bewegungsunerfahrene und wird im Trainingsverlauf ab Seite 49 nicht mehr weitergeführt.

Bevor Sie Ihr eigentliches Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich also die Zeit nehmen, Ihren Körper näher kennenzulernen.

Eine gute Körperwahrnehmung hilft nicht nur, Ihr Trainingsprogramm zu optimieren. Sie ist ein wichtiger Schutz vor Fehlbelastung im Alltag und schafft die Grundlage für die Verschmelzung von Körper und Geist. Mithilfe eines geschärften Eigengefühls merken Sie viel schneller, wenn Sie zum Beispiel erschöpft sind und über Ihre Grenzen gehen. Im Mittelpunkt

Stress abschütteln

Schütteln Sie den Stress und die Sorgen des Tages ab und finden Sie Ihre innere Balance. Gehen Sie auf eine Reise durch Ihren Körper und lockern Sie unerwünschte Verspannungen. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Nach einer Phase der Ruhe starten Sie gedanklich Ihr Übungsprogramm. Im Geist durchlaufen Sie schrittweise Ihre Übungsdurchgänge. Auf diese Weise erzielen Sie einen harmonischen und flüssigen Übungsablauf, ähnlich einer tänzerischen Choreografie.

der Körperschule steht die Beherrschung Ihres „Powerhouse“ und die Erlernung der Grundlagen der Seiten- oder Flankenatmung.

Das „Powerhouse“

Entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung der Pilates-Übungen in die Praxis ist die Stabilisierung der „Körpermitte“. Dazu müssen Sie lernen, Ihr „Powerhouse“ zu aktivieren. Seine wichtigsten Elemente sind die Beckenbodenmuskulatur und der querverlaufende Bauchmuskel.

Durch Ihre gezielte Aktivität erhalten Sie maximale Stabilität im Bereich der Lendenwirbelsäule, und Sie können das Übungsprogramm rückengerecht und präzise aus Ihrem Zentrum heraus absolvieren.

Positiver Nebeneffekt: Der quer-

verlaufende „Transversus“ formt einen optisch flachen und schönen Bauch. Die bewusste und kontrollierte Anspannung erlernen Sie am einfachsten in Bauchlage. Sind Sie sich der positiven Aktivität bewusst, können Sie das „Powerhouse“ in allen Körperpositionen aktivieren und gezielt einsetzen (Genauer erfahren Sie bei der Körperschule, Übung 2, Seite 39).

Die Seitenatmung

Die gleichmäßige Atmung sorgt für einen kontinuierlichen Blutfluss und damit für eine optimale Sauerstoffversorgung.

Während Sie bei ruhiger Entspannung über den Bauch atmen, sollten Sie für Ihr Aktivprogramm die sogenannte Flanken- oder Seitenatmung einsetzen.

Durch diese Atemtechnik können Sie die Bewegung durch das richtige Ein- und Ausatmen unterstützen, ohne die Stabilität der Bauchmuskulatur zu verlieren (siehe Körperschule, Übung 3, Seite 40).

Der Bewegungsablauf

Unser Ziel ist es, alle Übungen in einem fließenden Bewegungsablauf nacheinander zu absolvieren. Dabei bleibt die Atmung immer ruhig und gleichmäßig und die Spannung im „Powerhouse“ wird aufrechterhalten. Schaffen Sie das bei einer Übung nicht, ist sie im Moment leider noch zu schwierig für Sie.

Körperschule Übung 1: Die Entspannungsposition

Trainingsziel: Entspannung und Einstimmung

Übungsausführung

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Ist Ihr Kopf überstreckt, sollten Sie ein kleines Kissen oder ein zusammengelegtes Handtuch unterlegen. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander. Fuß, Knie und Hüfte sind in einer Linie. Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch und spüren Sie Ihre Atmung: Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach oben, beim Ausatmen senkt er sich nach unten ab. Beginnen Sie Ihre Körperreise ...

Die Körperreise

Lenken Sie Ihr Bewusstsein zunächst auf die Stellung Ihrer Füße.

- ▶ Strecken Sie Ihre Zehen und lockern Sie Ihre Ballen.
- ▶ Entspannen Sie Ihre Waden und Fußgelenke.
- ▶ Lockern Sie Ihre Knie und Oberschenkel.

- ▶ Lassen Sie die Hüften entspannt auf dem Boden aufliegen.
- ▶ Der Bauch bewegt sich im Rhythmus der Atmung.
- ▶ Die Wirbelsäule sinkt locker zu Boden.
- ▶ Öffnen Sie Ihre Hände, die Finger sind gestreckt.
- ▶ Ihre Schulterblätter sind weit geöffnet.
- ▶ Ihre Schultern sind entspannt.
- ▶ Entspannen Sie Hals und Nacken ganz bewusst.
- ▶ Ihr Kiefer ist frei, Ihre Zunge ist entspannt.
- ▶ Lösen Sie die Muskulatur im Gesicht.
- ▶ Atmen Sie ruhig und gleichmäßig ein und aus.
- ▶ Ihr Körper ist vorbereitet. Gehen Sie nun als gedankliche Einstimmung die einzelnen Elemente Ihrer Pilates-Übungen im Geist durch.



Körperschule Übung 2: Zentrierung

Trainingsziel: Stabilisierung und Aktivierung der Körpermitte („Powerhouse“)

Übungsausführung

Legen Sie sich auf den Bauch. Ihre Beine liegen hüftbreit und entspannt auf dem Boden auf. Ihr Kopf ruht auf den zusammengefalteten Händen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Atmen Sie langsam durch den Mund aus. Ziehen Sie dabei die Muskeln des Beckenbodens nach oben, als wollten Sie versuchen, den Harnfluss zu unterbrechen. Haben Sie das gelernt, gehen Sie über zum nächsten Schritt:

Beim Ausatmen ziehen Sie nun zusätzlich Ihre Bauchdecke ein. Der Nabel wird aktiv zur Wirbelsäule bewegt. Ihre Gesäßmuskulatur bleibt dabei locker! Die Übungsausführung ist korrekt, wenn die Wirbelsäule und das Becken ruhig bleiben und sich der Druck des Bauches auf die Unterlage verringert. Sie sollten in der Lage sein, mindestens sechs Atem-

züge lang eine konstante Spannung aufzubauen, ohne den Nabel gegen die Unterlage zu bewegen.



Übung 3 für Anfänger

Trainingsziele: *Kräftigung und Mobilisierung der unteren Rückenmuskulatur, leichte Kräftigung der Armrückseite*

Wiederholungen: *40 bis 60 (4 bis 6 Atemzyklen)*



1. Ausgangsposition ist der Kniestand. Knien Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf eine Gymnastikmatte oder ein Kissen. Die Beine sind hüftbreit auseinander. Die Füße strecken Sie nach hinten. Knie, Hüften und Schultern bilden eine Linie. Aktivieren Sie Ihr „Powerhouse“, und bringen Sie Ihr Becken in eine neutrale Stellung. Drücken Sie Ihre Schultern nach unten, und bringen Sie auch Ihre Halswirbelsäule in die neutrale Stellung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.



2. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorn. Dabei senkt sich gleichzeitig Ihr Gesäß Richtung Ferse. Die Kopf-, Schulter- und Beckenstellung verändert sich nicht. Die Bewegung kommt fast ausschließlich aus der Hüfte. Die Arme sind seitlich neben dem Körper ausgestreckt. Führen Sie nun den rechten Arm etwas nach vorn, den linken Arm etwas nach hinten. Der Bewegungsaus Schlag ist nicht sehr groß. 30 bis 40 Zentimeter sind ausreichend.

Darauf müssen Sie achten

Auch mit Pilates-Übungen können Sie bei falscher Ausführung Ihrem Körper schaden. Deshalb muss jeder Pilates-Übung die Prüfung der korrekten Körperhaltung

vorausgehen: Ist mein Becken in neutraler Position? Sind die Bauchmuskeln vor Übungsbeginn angespannt („Powerhouse“, siehe Körperschule S. 39)?

3. Sie halten Ihre Position und führen nun den rechten Arm nach hinten, den linken nach vorn. Diese Armbewegung findet abwechselnd statt. Sie darf und soll zügig durchgeführt werden. Diese wechselseitige Armbewegung wird von den tiefen Rückenmuskeln ausgeglichen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Arme immer gestreckt halten und die Ellenbogen nicht beugen. Sollten sich die Schultern mitbewegen, haben Sie vergessen, Ihre Rumpfmuskulatur in Spannung zu halten.



4. Die Geschwindigkeit der Bewegung erlaubt während eines Atemzyklus zehn Armbewegungen. Fünf beim Ein- und fünf beim Ausatmen. Insgesamt dauert die Übung vier bis sechs Atemzyklen lang. Wenn Sie die vorgegebene Anzahl der Atemzyklen erreicht haben, gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück. Stoppen Sie die Armbewegungen, und richten Sie sich in den Kniestand auf.

Für die nächste Übung gehen Sie nach vorn in den Vierfüßerstand.

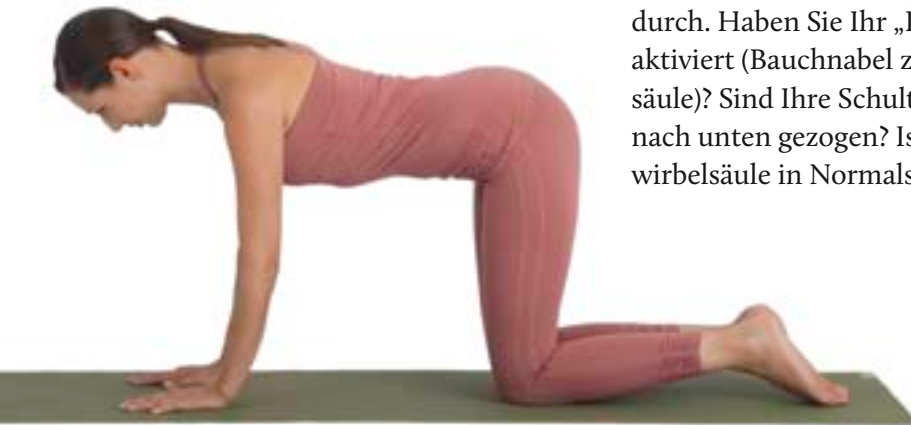


Übung 4 für Anfänger

Trainingsziele: Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule,
Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur

Wiederholungen: 20 bis 30

1. Sie gehen in die Bankstellung, auch Vierfüßerstand genannt. Stützen Sie sich mit den Händen auf die Matte. Arme und Oberschenkel



stehen senkrecht zum Boden. Die Wirbelsäule ist in der Normalstellung. Machen Sie keinen Katzenbuckel und kein Hohlkreuz. In Gedanken gehen Sie Ihre Körperposition durch. Haben Sie Ihr „Powerhouse“ aktiviert (Bauchnabel zur Wirbelsäule)? Sind Ihre Schulterblätter nach unten gezogen? Ist die Halswirbelsäule in Normalstellung?

2. Strecken Sie den rechten Arm zwischen linkem Arm und linkem Bein durch. Dabei drehen Sie den Oberkörper nach links. Der Kopf



dreht mit, und Sie schauen zur linken Seite. Bei dieser Übung sollten Sie besonders auf Ihr „Powerhouse“ achten. Halten Sie es immer aktiv. Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule. In der Endposition ziehen Sie den Oberkörper sanft noch etwas weiter. Dann gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

Nach Abschluss der Grundübungen

Wenn Sie die ersten vier Übungen beherrschen, können Sie die nächste Übung dazunehmen. Beherrschen heißt, dass Sie vor

Ihrem inneren Auge Ihre Körperposition sehen und diese korrigieren sowie jederzeit Ihr „Powerhouse“ aktiv halten können.

3. Nun ist die linke Seite dran. Strecken Sie den linken Arm zwischen rechtem Bein und rechtem Arm durch. Drehen Sie den Oberkörper und den Kopf mit nach rechts. Ziehen Sie in der Endposition den Oberkörper sanft noch etwas weiter. Achten Sie bei der Bewegung darauf, dass Ihr Becken stabil

bleibt. Die Bewegung sollte nur im Oberkörper und an der Wirbelsäule stattfinden, das heißt, das Becken sollte sich nicht bewegen, sondern ganz stabil bleiben.



4. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition. Achten Sie auf Ihre Atmung. Wenn Sie den Arm seitlich zwischen Arm und Bein durchstrecken, atmen Sie aus. Wenn Sie in die Ausgangsposition zurückgehen, atmen Sie ein. Wiederholen

Sie die Bewegung insgesamt etwa 20 bis 30 Mal.

Für die nächste Übung können Sie in der Bankstellung bleiben.



Übung 5 für Anfänger

Trainingsziele: Stabilisierung der Wirbelsäule und des Schultergürtels,
Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur

Wiederholungen: 8 bis 12 • 10 Sek. Pause

1. Sie befinden sich aus der vorherigen Übung bereits in der Bankstellung. Stützen Sie sich mit den

Händen auf den Boden. Arme und Oberschenkel sind senkrecht zum Boden. Die Wirbelsäule ist in der Normalstellung. In Gedanken gehen Sie Ihre Körperposition durch und kontrollieren sich. Haben Sie Ihr „Powerhouse“ aktiviert (Bauchnabel zur Wirbelsäule)? Sind Ihre Schulterblätter nach unten gezogen? Ist die Halswirbelsäule in Normalstellung?



2. Ziehen Sie Ihre Fußspitzen an, stellen Sie die Zehen auf den Boden. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur

an, indem Sie versuchen, Knie und Hände einander anzunähern. Dabei findet keine äußerlich sichtbare Bewegung statt. Es handelt sich um eine reine Spannungsübung. Auch die Stellung Ihrer Wirbelsäule sollte sich nicht verändern. Erst wenn Sie diese Position gut kontrollieren können, gehen Sie weiter zum nächsten Übungsschritt.



Auf die Atmung achten

Die ruhige, gleichmäßige Atmung ist ein ganz wesentlicher Bestandteil des Pilates-Trainings. In der Ruhephase wird durch die Nase

eingeatmet, ausgeatmet wird durch den Mund mit der Bewegung oder Anspannung des Körpers. Keinesfalls die Luft anhalten!

3. Aus der stabilisierten Position heraus drücken Sie nun Ihre Knie vom Boden weg. Etwa zehn Zentimeter sind völlig ausreichend. Entscheidend ist jetzt, die Spannung der Bauchmuskulatur aufrechtzuerhalten. Ein sicheres Zeichen, dass die Spannung der Bauchmuskulatur fehlt, ist, wenn Sie beim Wegdrücken der Knie in ein

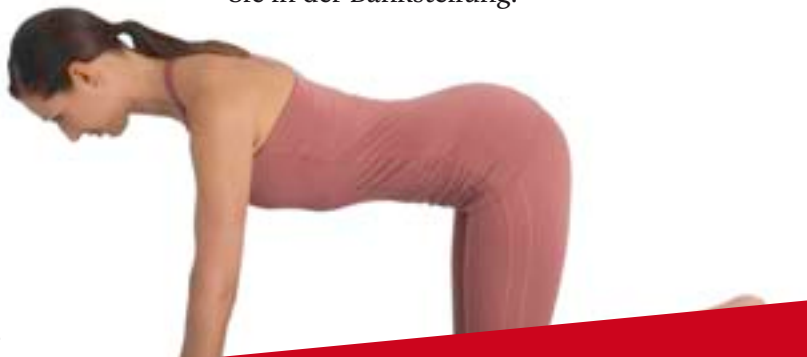
Hohlkreuz fallen. Achten Sie auch auf Ihre Schulterblätter. Die Bewegung der Schulterblätter geht jeweils rechts und links nach außen.



4. Halten Sie diese Position für 20 bis 30 Sekunden. Wenn Sie bereits vorher die Position nicht mehr korrekt halten können, setzen Sie ab. Kehren Sie zurück in die Ausgangsstellung. Erst wenn Sie Ihre Knie auf den Boden gesetzt haben, entspannen Sie Ihre Bauch- und Beinmuskulatur. Machen Sie

zehn Sekunden Pause und acht bis zwölf Wiederholungen.

Für die nächste Übung bleiben Sie in der Bankstellung.



Übung 5 für Fortgeschrittene

Trainingsziele: *Kräftigung der gesamten seitlichen Muskelkette, der schrägen Bauchmuskulatur und der Oberschenkelinnenseiten*

Wiederholungen: *6 bis 8 pro Seite*

1. Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Beide Beine sind gestreckt und Ihr gesamter Körper bildet eine Linie. Ihre Schultern und die Hüftknochen liegen auf einer Ebene und sind nicht verdreht. Stabilisieren Sie diese Position,

indem Sie sich mit dem oberen Arm vor Ihrem Körper abstützen. Der untere Arm liegt gestreckt als Stütze unter Ihrem Kopf. Kontrollieren Sie die Stellung der einzelnen Körperpositionen. Atmen Sie tief durch die Nase ein.



2. Atmen Sie durch den Mund aus. Aktivieren Sie gleichzeitig das „Powerhouse“, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und den Beckenboden anspannen. Drücken Sie die Beine fest zusammen, und strecken Sie Ihre Füße

bis in die Zehenspitzen. Heben Sie langsam in einer fließenden Bewegung beide Beine nach oben an. Ihr gesamter Körper ist unter Spannung. Die Bewegung der Beine erfolgt ohne Schwung.



Gute Ratschläge

Sorgen Sie für Ruhe, und achten Sie darauf, von Telefon, Türklingel etc. nicht unterbrochen zu werden. Trainieren Sie dort, wo genügend

Platz ist – Ihre Matte sollte nicht von Stuhlbeinen umzingelt sein. Tragen Sie bequeme Kleidung, die nicht einschnürt und beengt.

3. Atmen Sie gleichmäßig über die seitliche Brustkorbatmung ein. Senken Sie dabei das untere Bein langsam zum Boden, ohne es abzulegen und die Körperspannung dabei zu verlieren. Das obere Bein bleibt unverändert in der

Ausgangsstellung. Halten Sie die schräge Bauchmuskulatur unter Spannung, indem Sie die Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen. Die Hüften und Ihre Beine bleiben gestreckt, sodass Ihr Körper eine Linie bildet.



4. Heben Sie mit dem Ausatmen das untere Bein wieder an, bis es gegen das obere drückt. Wiederholen Sie das Heben und Senken des Beines etwa sechs bis acht Mal. Setzen Sie dann die Beine langsam am Boden ab. Drehen Sie sich

anschließend über den Rücken auf die andere Seite, und trainieren Sie diese.

Die anschließende Übung erfolgt in Rückenlage. Drehen Sie sich nach Beendigung dieser Übung auf den Rücken, und winkeln Sie die Beine an.



Übung 6 für Fortgeschrittene

Trainingsziele: *Intensive Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur,
Kräftigung der Halsmuskulatur*

Wiederholungen: *6 bis 8 Atemzyklen*

1. Sie liegen mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken. Legen Sie die Hände auf den Unterbauch. Spüren Sie Ihre Atmung, und konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperpositionen. Das Becken und Ihr Kopf befinden sich in der belastungsarmen Neutralstellung.

Ihre Schultern liegen locker und in weitem Abstand zum Kopf auf der Unterlage. Atmen Sie langsam ein, und richten Sie Ihr Bewusstsein ganz auf Ihr Zentrum, das „Powerhouse“.



2. Ziehen Sie mit dem Ausatmen Ihren Bauchnabel zur Wirbelsäule, und aktivieren Sie so die geraden Bauchmuskeln. Spannen Sie Ihren Beckenboden an, und heben Sie gleichzeitig die angewinkelten Beine geschlossen nach oben, bis die Hüften und Ihre Knie annähernd im rechten Winkel stehen. Spüren Sie mit den Händen die

Stabilität des Rumpfes. Die Position der Hüften bleibt stabil, ebenso der Kopf- und Nackenbereich. Atmen Sie gleichmäßig ein.



Stabil, aber entspannt

Konzentrieren Sie sich in der Phase des Hochrollens darauf, dass Ihr Kopf ganz stabil bleibt. Der Nacken sollte trotzdem entspannt sein. Wenn Sie die

gestreckten Arme nach oben und unten senken, stellen Sie sich einfach vor, mit den flachen Händen auf eine Wasserfläche zu schlagen.

3. Heben Sie beim Ausatmen den Oberkörper vom Boden ab. Strecken Sie dabei die Arme nach vorn. Ziehen Sie das Kinn etwas zum Brustbein, und blicken Sie schräg nach vorn. Die Schulterblätter werden aktiv nach unten geschoben, um die folgende Bewegung der Arme zu stabilisieren. Ziehen Sie den Nabel weiterhin zur Wirbel-

säule, und halten Sie das „Powerhouse“ unter Spannung. Atmen Sie langsam ein.



4. Mit dem Ausatmen beginnen Sie, zügig die gestreckten Arme zu heben und zu senken. Das Bewegungsausmaß ist gering und liegt bei etwa 20 bis 30 Zentimetern. Atmen Sie je drei bis fünf Sekunden ein und aus. Absolvieren Sie diese Übung etwa sechs bis acht Atemzyklen lang. Nach Beendigung der

Übung senken Sie den Oberkörper und stellen die angewinkelten Beine langsam wieder auf den Boden.



Übung 7 für Fortgeschrittene

Trainingsziele: *Kräftigung der rückwärtigen Bein- und Gesäßmuskulatur,
Kräftigung der Rückenmuskulatur*

Wiederholungen: *6 bis 8 pro Seite*

1. Sie liegen mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, Ihre Füße stehen flach auf dem Boden. Beachten Sie dabei die achsengerechte Stellung der Beine: Füße, Knie und Hüften sind auf einer Linie. Das Becken ist in neutraler Position, und die Arme liegen längs des Körpers ausgestreckt. Der Kopf ist

in stabiler Stellung, der Nacken ist völlig entspannt. Atmen Sie durch die Nase ein.



2. Atmen Sie langsam durch den Mund aus und aktivieren Sie das „Powerhouse“, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und den Beckenboden anspannen. Heben Sie dabei das Becken langsam und Wirbel für Wirbel vom Boden ab, bis Ihr Körper von den Knien bis zum Brustbein

eine Linie bildet. Das Becken wird in der neutralen Position stabilisiert, der Nacken wird durch die Kopfstellung gestreckt und ist entspannt. Atmen Sie gleichmäßig ein.



Angenehme Dehnung

Den meisten von uns tut es gut, ihren Körper nach anstrengenden Übungen ausreichend zu dehnen. Ziehen Sie zum Beispiel in Rückenlage die Knie zur Brust,

und verharren Sie in dieser Position. Die Bauchmuskulatur wird entspannt und die kleinen Wirbelgelenke der Lendenwirbelsäule entlastet.

3. Atmen Sie aus und verlagern Sie das Gewicht auf die rechte Körperseite. Heben Sie dann das linke Knie nach oben und strecken die Zehenspitzen. Entscheidend ist wiederum die Konzentration auf die Rumpfstabilität. Das Becken muss in gerader, ruhiger Position bleiben. Achten Sie darauf, dass die linke Seite des Beckens nicht nach unten absinkt. Atmen Sie anschließend ein,

und stellen Sie das Bein am Boden ab.



4. Führen Sie die Übung mit dem rechten Bein durch. Das Becken und der Rumpf bleiben während der Übung stabil. Heben Sie das rechte Knie nach oben, und strecken Sie die Fußspitzen nach vorn. Trainieren Sie beide Seiten. Insgesamt sollten Sie jedes Bein sechs bis acht Mal vom Boden abheben. Abschließend stellen Sie beide Füße auf den Boden ab. Senken Sie das Becken langsam nach unten.

Für die nächste Übung strecken Sie beide Arme zur Seite.



Übung 8 für Fortgeschrittene

Trainingsziele: *Intensive Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur,
Bewegungskontrolle der Rumpfrotation*

Wiederholungen: 6 bis 8 pro Seite

1. Sie liegen mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken und strecken die Arme schräg zur Seite. Die Beine berühren einander an Oberschenkel, Knie und Knöchel. Kontrollieren Sie die Stellung des Kopfes, der Schulterblätter und des Beckens: Achten Sie unbedingt auf einen entspannten

Nacken, ziehen Sie die Schulterblätter leicht nach unten, und halten Sie das Becken sicher in neutraler Position. Atmen Sie durch die Nase ein.



2. Heben Sie mit dem Ausatmen die angewinkelten Beine vom Boden ab. Der Winkel zwischen Hüfte und Knie beträgt etwa 90 Grad. Drücken Sie dabei die Beine und Füße aneinander, und konzentrieren Sie sich auf das „Powerhouse“: Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule und achten Sie auf

die neutrale Stellung des Beckens. Können Sie das Becken nicht ausreichend stabilisieren, sollten Sie die Beine nacheinander anheben.



Wichtige Bewegungskontrolle

Die Kontrolle der Bewegung ist bei dieser Übung enorm wichtig. Zu viel Schwung und zu große Bewegungen können Fehlbelastungen im Bereich der Lenden-

wirbelsäule hervorrufen. Führen Sie also die Bewegungen gleichmäßig und langsam aus. Wenn Sie in die Pressatmung kommen, ist die Übung noch zu schwierig.

3. Beim Einatmen senken Sie die Beine kontrolliert zur linken Seite. Die rechte Hüfte löst sich dabei leicht vom Boden, und der Kopf dreht gleichzeitig langsam in die Gegenrichtung. Das Bewegungsausmaß sollte nicht zu groß sein. Die rechte Schulter darf in der Endposition nicht vom Boden abheben. Bauchnabel einziehen

und Beckenboden anspannen! Mit dem Ausatmen drehen Sie die Beine wieder langsam zur Mitte.



4. In fließender, aber langsamer Bewegung wechseln Sie auf die rechte Seite. Die Beine senken sich nach rechts, die linke Hüfte wird etwas vom Boden abgehoben. Der Kopf dreht dabei in die entgegengesetzte Richtung. Mit dem Ausatmen kommen Sie wieder zurück in

die Mittelposition. Trainieren Sie abwechselnd jede Seite etwa sechs bis acht Mal. Die Mittelstellung ist zugleich die Ausgangsposition für die nächste Übung.



Übung 6 für Könnner

Trainingsziele: *Kräftigung des Hüftmuskels,*

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Wiederholungen: *15 bis 20 pro Seite*

1. Aus der rechten Seitenlage heben Sie Ihren Oberkörper an und stützen ihn auf den rechten Ellenbogen. Der rechte Arm ist angewinkelt. Mit der linken Hand stützen Sie sich vor dem Körper ab. Ihr Kör-

pergewicht ruht auf dem Becken, dem rechten Bein und dem rechten Ellenbogen. Winkeln Sie das rechte Bein nach hinten an. Strecken Sie die Zehenspitzen. Das linke Bein ist ebenfalls gestreckt. Aktivieren Sie Ihr „Powerhouse“ und bringen Sie Ihr Becken in die Neutralstellung.



2. Heben Sie Ihr Becken an. Dazu stützen Sie sich auf den rechten Ellenbogen und das rechte untere Knie. Der Oberschenkel des unteren Beines, Becken und Kopf bilden

eine Linie. Wenn Sie diese Position stabilisiert haben, heben Sie das linke obere Bein an und strecken den linken Arm nach oben am Kopf vorbei. Der Fuß des oberen Beines ist gestreckt, die Handfläche des linken Armes weist zum Boden. Halten Sie diese Position im Gleichgewicht.



Anfänge des Pilates-Trainings

Während des Ersten Weltkriegs war Joseph Pilates in einem Internierungslager. Dort entwickelte er sein System des Körpertrainings zunächst für die bettlägeri-

gen Patienten. Sie sollten durch die Übungen Kraft und Flexibilität zurückgewinnen. In den zwanziger Jahren eröffnete er sein Studio in New York.

3. Beugen Sie den linken Arm und das linke Bein. Ellenbogen und Knie bewegen sich aufeinander zu. Die maximale Beugung ist erreicht, wenn sich Ellenbogen und Kniegelenk in einem Winkel von etwa 90

Grad befinden. Nur der obere Arm und das obere Bein bewegen sich. Ansonsten verändern Sie Ihre Körperposition nicht. Sinken Sie nicht mit dem Becken seitlich zum Boden ab. Drücken Sie die rechte Schulter Richtung Boden, und lassen Sie sie nicht neben den Kopf rutschen.



4. Strecken Sie den linken Arm und das linke Bein wieder aus. Beugen und strecken Sie Arm und Bein abwechselnd. Die Bewegung findet in Ihrem Atemrhythmus statt.

Beim Beugen atmen Sie aus, beim Strecken atmen Sie ein. Wiederholen Sie die Bewegung etwa 15 bis 20 Mal. Drehen Sie sich auf die andere Seite, und absolvieren Sie die Übung, indem Sie den Schritten 1 bis 4 folgen.

Für die nächste Übung legen Sie sich auf den Rücken.



Übung 7 für Könner

Trainingsziele: *Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur,
Kräftigung des Schultergürtels und der Armrückseite*

Wiederholungen: *8 bis 12 pro Seite*

1. Sie liegen auf dem Rücken. Ziehen Sie die Beine zum Körper, der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt etwas mehr als 90 Grad. Die Fußsohlen haben vollen Bodenkontakt. Legen Sie die Arme im rechten Winkel zum Oberkörper auf den Boden. Ihre Halswirbelsäule befindet sich in Neutralpo-

sition, ebenso das Becken. Ihre Rumpfmuskulatur steht unter Spannung, der Nabel ist angezogen. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus.



2. Strecken Sie die Beine nach oben. Dazu ziehen Sie zunächst die Knie in Richtung Kopf. Die Beine bleiben angewinkelt. Ihre Lendenwirbelsäule hat Kontakt zum Boden. Diese Beckenstellung sollten Sie während der ganzen Übung aufrechterhalten. Strecken Sie die Beine nun senkrecht nach oben. Die Zehenspitzen sind gestreckt. Achten Sie trotz der Anstrengung auf einen gleichmäßigen Atem.



Individuelles Gesundheitstraining

Die Pilates-Methode respektiert die Möglichkeiten und Grenzen jedes Einzelnen. Deshalb wird das Training von ausgebildeten Pilates-Lehrern in der Regel im

Einzelunterricht durchgeführt. Diese können dann ganz gezielt auf die Wünsche, Bedürfnisse und Schwächen des Trainierenden eingehen.

3. Senken Sie die Beine langsam zur linken Seite. Gleichzeitig drehen Sie den Kopf zur rechten Seite. Je weiter Sie die Beine absenken, desto schwerer wird die Haltearbeit für den Rumpf. Bringen Sie die Beine nur so weit zur Seite, wie Sie die volle Rumpfspannung aufrechterhalten und normal weiteratmen können. Wenn Sie Ihren tiefsten Punkt erreicht haben, ziehen Sie die Beine langsam wieder nach oben.

4. Ihre Beine sind wieder in der senkrechten Position. Senken Sie nun Ihre Beine zur rechten Seite. Wenn Sie den tiefsten Punkt, an dem Sie die Spannung noch halten können, erreicht haben, ziehen Sie die Beine wieder hoch. Die Bewegung erfolgt abwechselnd zur linken und rechten Seite. Beim Absenken der Beine atmen Sie aus, beim Heben atmen Sie ein. Wiederholen Sie diese Bewegung etwa acht bis zwölf Mal.

Für die nächste Übung bleiben Sie in der Rückenlage.



Übung 8 für Könnner

Trainingsziele: *Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur,*

Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur

Wiederholungen: *15 bis 20 pro Seite*

1. Sie liegen entspannt auf dem Rücken. Ziehen Sie die Beine anschließend zum Gesäß, etwas mehr als 90 Grad. Die Fußsohlen beider Füße haben vollen Bodenkontakt. Bringen Sie Ihr Becken in die Neutralposition. Aktivieren Sie dazu Ihr „Powerhouse“, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbel-

säule ziehen. Verschränken Sie Ihre Hände unter dem Kopf. Die Ellenbogen liegen auf dem Boden und berühren die Matte. Atmen Sie gleichmäßig ein und aus.



2. Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und die Unterschenkel parallel zum Boden stehen. Strecken Sie die Füße. Drücken Sie Ihre Lendenwirbelsäule fest gegen den Boden. Wenn Sie diese Position stabilisiert haben, heben

Sie Ihren Oberkörper an. Rollen Sie Ihre Brustwirbelsäule Wirbel für Wirbel nach vorn ein. Die Schulterblätter haben keinen Bodenkontakt mehr. Verändern Sie die Stellung von Kopf und Armen nicht.



Tolle Figur und perfekte Haltung

Es werden mit dem Pilates-Training nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Wenn Sie regelmä-

ßig und mindestens drei Mal pro Woche trainieren, werden Sie für Ihre Anstrengungen mit einer tollen Figur und einer perfekten Haltung belohnt.

3. Ziehen Sie langsam das linke Knie zum Oberkörper, und gehen Sie in einer Gegenbewegung mit dem rechten Ellenbogen zum linken Knie. Der Oberkörper dreht dabei nach links. Die Stellung von Armen und Kopf bleibt nahezu unverän-

dert. Gleichzeitig strecken Sie ohne Schwung das rechte Bein ganz aus, die Zehenspitzen sind gestreckt. Achten Sie darauf, dass Ihre Lendenwirbelsäule nicht den Bodenkontakt verliert. Ihre Bauchmuskulatur steht unter maximaler Spannung.



4. Aus dieser Position gehen Sie fließend in die Gegenrichtung: Nähern Sie den linken Ellenbogen und das rechte Knie einander an. Die Bewegung kommt in erster Linie aus der Rotation des Oberkörpers. Beugen Sie das rechte Bein, und strecken Sie

das linke aus. Die Fußspitzen bleiben immer gestreckt. Die Bewegung erfolgt abwechselnd. Wiederholen Sie die Bewegung zwischen 15 und 20 Mal pro Seite.

Legen Sie sich anschließend wieder auf den Rücken.



Weitere Informationen

*Internetforum mit den Autoren
– für Fragen, Anregungen etc.:*

www.mankau-verlag.de/forum

*Pilates-Portal mit kostenlosen
Übungen, Bildern und Videos:*

www.pilates.de

*Pilates-Verbände (Trainer-Suche,
Trainer-Verzeichnisse u.Ä.):*

Deutschland: www.pilates-verband.de

Österreich: www.pilates-verband.at

Schweiz: www.schweizerischerpilatesverband.ch

Unser Dank gilt der Mandala Fashion GmbH, die unsere Foto-
produktion mit einer großzügigen
Auswahl an Sportkleidung unter-
stützt hat.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeich-
net diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte biblio-
grafische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Christof Baur und Bernd Thurner
Pilates

Die besten Übungen für Anfänger und
Fortgeschrittene

1. Aufl. Jan. 2015

ISBN 978-3-86374-196-9

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22

D – 82413 Murnau am Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Forum: www.mankau-verlag.de/forum

Gestaltung Cover/Innenteil: Sebastian

Herzig, Mankau Verlag GmbH

Endkorrektur: Susanne Langer M. A.,
Traunstein

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum &
Form, Winhöring

Fotos Pilates-Übungen: Annette Hempfling,
München

Weitere Fotos: photoposter - iStockphoto.
com (4); monticellllo - Fotolia.com (4, 21);
skynesher - Fotolia.com (5); Syda Productions
- Fotolia.com (5, 11); Kzenon - Fotolia.com (16);
CandyBox Images - Fotolia.com (19)

Druck: Westermann Druck Zwickau
GmbH, Zwickau/Sachsen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Übungsanleitungen, Ratschläge und
Informationen in diesem Buch sind sorgfäl-
tig recherchiert und geprüft worden. Den-
noch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autoren noch Verlag können für
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus
den hier erteilten Informationen resultieren,

**Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler
oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.**