

Thorsten Tschirner

PILATES

südwest^o



Einleitung 5

- Pilates – der sanfte Weg zum schönen Körper 6
- Die Pilates-Prinzipien 6
- Pilates-Einmaleins 7
- Richtig üben – individuell trainieren 9
- Körperhaltung wahren 9
- Der Übungsaufbau 10

Die Übungen 13

Basisübungen

- Relaxation Position 14
- Pelvic Swing 15
- Shell Stretch 16
- Rolling Down 17
- Leg Lifts 18
- Windmill Arms 19
- Spine Curls 20
- Cat Stretch 21
- Small Arches 22
- Star 23

Klassische Übungen: Bauch und Taille

- Hundred 24
- Hip Rolls 25
- Spine Twist 26
- The Saw 27
- Side Bend 28
- Corkscrew 29

Klassische Übungen: Rücken

- Roll Up 30
- Rolling Like a Ball 31
- Spine Stretch Forward 32
- Leg Pull Front 33
- Swimming 34
- Seal 35

Klassische Übungen: Beine und Po

- Shoulder Bridge 36
- Single Leg Stretch 37
- Single Leg Circle 38
- Double Leg Stretch 39
- Single Leg Kick 40
- Side Kick 41

Übungsfolgen 43

- Das Grundprogramm – Let's Start! 44
- Bauchprogramm – schön und fest 45
- Wohlfühlprogramm – fit und entspannt 46
- Pilates Classic New York Style 47



Einleitung

Pilates ist ein Training, dessen Bewegungen voller Kraft und Energie sind, die jede Faser des Körpers unter Spannung setzen und dennoch leicht, elegant und anmutig sind.

Es wird dem eigenen Atemrhythmus angepasst und kann so individuell gestaltet werden.

Lernen Sie zunächst die Pilates-Prinzipien kennen und worauf es beim Training ankommt.

Pilates – der sanfte Weg zum schönen Körper

Die in den 1920er-Jahren von Joseph H. Pilates entwickelte Kombination von Kräftigungs- und Entspannungsübungen verbessert nicht nur Ihr körperliches, sondern auch Ihr seelisches Wohlbefinden.

Das Geheimnis von Pilates besteht darin, dass sich die Kraft von innen nach außen aufbaut. Es werden feine, kleine Muskeln trainiert, die nah an den Gelenken verlaufen. Wer diese Tiefenmuskulatur stärkt, verbessert die Körperspannung, seine Bewegungsfähigkeit und sein Körperbewusstsein. Entscheidend für den Erfolg ist das richtige Ausführen der Übungen: Atmung und Bewegung verlaufen immer im Einklang. Die Belohnung für Ihren Einsatz ist ein wohlgeformter Körper, mentale Gelassenheit und mehr Energie im Alltag.

»Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser. Nach 20 Stunden sehen Sie besser aus. Nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.«
Joseph H. Pilates

Die Pilates-Prinzipien

Pilates basiert auf den folgenden Grundprinzipien:

Konzentration: Während der Übung darf die Aufmerksamkeit für die Ausführung und den Körper nie nachlassen. Achten Sie stets auf Ihren ganzen Körper, da die Bewegungsabläufe komplex sind und kein Muskel isoliert arbeitet.

Zentrierung: Die Körpermitte, das Powerhouse, ist Ausgangspunkt jeder Bewegung. Ziehen Sie bei allen Übungen den Bauchnabel nach innen.

Atmung: Führen Sie alle Übungen stets im Einklang mit Ihrer Atmung aus. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Halten Sie in keiner Phase die Luft an. Atmen Sie stets in der Grundposition ein und aus, bevor Sie mit der Bewegung beginnen.

Bewegungskontrolle: Je langsamer und kontrollierter Sie die Übungen ausführen, desto besser wirken sie. Bewegungen können nur kontrolliert ausgeführt werden, wenn Sie die Zentrierung und Atmung beherrschen. Scheinbar einfache Übungen werden dadurch anspruchsvoll!

Präzision: Jede Übung wird mental gesteuert, die Kontrolle erfolgt über das eigene

Körperempfinden. Konzentrieren Sie sich auf möglichst viele Details einer Übung. Für Anfänger ist das ganz schön schwer. Daher: weniger Wiederholungen, dafür mehr Präzision. Sie machen eine Übung dann richtig, wenn sie sich leicht, fließend und harmonisch anfühlt. Zu viel Spannung würde Sie dabei behindern. Bauen Sie deshalb immer nur so viel Spannung auf wie nötig.

Bewegungsfluss: Alle Übungen mit fließenden Bewegungen werden in einem gleichmäßigen, langsamen Tempo ausgeführt; ebenso die Übergänge zur nächsten Übung.

Pilates-Einmaleins

Jede Übung beginnt in der neutralen Position, in der das Powerhouse aktiviert wird. Der Bewegungsablauf erfolgt stets im Atemrhythmus.

Die neutrale Position

In dieser Position liegen die beiden Beckenkammknochen und der Schambeinknochen auf einer Ebene. Die Wirbelsäule kann sich dadurch spannungsfrei aufrichten und behält Ihre natürliche doppelte S-Form bei. Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Becken steht ein Glas Champagner und nichts darf verschüttet werden.



Das Powerhouse

Das Kraft- und Kontrollzentrum des Körpers. Es befindet sich im Bereich zwischen den unteren Rippen und der Beckenbodenmuskulatur. Zu den beanspruchten Muskeln zählen die gerade, äußere und innere schräge sowie vor allem die tief liegende, quer verlaufende Bauchmuskulatur, die tief liegenden Rückenmuskeln und die des Beckenbodens. Nach oben schließt das Zwerchfell durch die besondere Pilates-Atmung das Powerhouse ab.

Das Powerhouse aktivieren

- Gehen Sie in die Relaxation Position (Seite 14).
- Ertasten Sie die Sitzbeinhöcker, den knöchernen unteren Abschluss des Gesäßes, und verbinden Sie diese beiden seitlichen

Punkte mit einem vorderen, dem Schambein, und einem hinteren, dem Steißbein. Diese vier Punkte werden durch ein fächerartiges Netz verbunden, den Beckenboden.

- Stellen Sie sich vor, dass Sie durch das Schließen aller Körperöffnungen diese vier Punkte einander annähern.
- Aktivieren Sie die Beckenbodenmuskulatur, und spüren Sie, wie sie wie ein Lift in Richtung Magen gezogen wird.
- Bis 4 zählen, entspannen, dann wieder anspannen. 4 bis 6 Mal wiederholen.

Wichtig! Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass Sie zuerst Ihr Powerhouse aktivieren.



Atmen Sie sich frei

Im Pilates-Training wird eine bestimmte Atemtechnik angewandt, die **seitliche Brustkorbatmung**. Sie erhöht die Bauchspannung, mobilisiert die Zwischenrippenmuskeln, erweitert das Lungenvolumen und entlastet die Bandscheiben.

Vorbereitende Atemübung

Folgende Atemübung dient zur Vorbereitung und Einstimmung auf das Training:

- Stellen Sie sich aufrecht hin, und legen Sie die Hände an den unteren Rand des Brustkorbs.
- Atmen Sie durch die Nase ein, und lassen Sie den Atem in der Vorstellung zu den Händen fließen.
- Spüren Sie, wie Ihre Hände sich nach außen bewegen und der Brustkorb sich weitet wie ein Sonnenschirm.
- Dann durch den locker geöffneten Mund ausatmen. Ihre Rippen bewegen sich zurück zur Körpermitte – die Hände kommen wieder zusammen und senken sich mit dem Brustkorb wie ein Trichter.
- Spüren Sie, wie sich die Bauchmuskulatur automatisch anspannt?
- 8 Mal wiederholen.

Richtig üben – individuell trainieren

Damit Ihr Training stets optimal verläuft, ist es wichtig, dass Sie sich gut vorbereiten.

So gehen Sie vor: Beginnen Sie immer mit den vorbereitenden Übungen.

Ohne sie können Sie Ihr Pilates-Training nicht korrekt durchführen. Sie schulen so Ihr Körpergefühl und lernen, das Powerhouse aktiv einzusetzen.

Das Work-in: Suchen Sie sich 2 bis 3 Übungen aus. Probieren Sie unterschiedliche Ausgangsstellungen aus, um mit der Zeit Ihr Übungsrepertoire zu erweitern.

Zur Ruhe kommen: Beenden Sie jede Session mit einer Entspannungsphase. Legen Sie sich dazu einige Minuten in die Relaxation Position, und genießen Sie das Gefühl der Wärme in Ihrem Körper.

Trainingshäufigkeit: Joseph Pilates empfahl, 4 Mal pro Woche für 10 Minuten mit größter Konzentration zu trainieren. Ideal ist es, wenn Sie es zum Einstieg 2 bis 3 Mal in der Woche schaffen.

Bewegungsausführung: Sobald Sie gelernt haben, eine Übung auszuführen, optimieren Sie den Bewegungsablauf. Insbesondere bei Pilates machen die Details den Unterschied.

Übungen auswählen: Selbstverständlich können Sie sich Ihre Lieblingsübungen

herauspicken. Hin und wieder sollten Sie Ihre Komfortzone verlassen. Wenn Sie bereit sind, Neues zu entdecken, werden Ihre Fortschritte umso größer sein.

Qualität statt Quantität: Sie sollten zuerst die Basisübungen beherrschen, bevor Sie zu den klassischen Varianten (Übungen) übergehen.

»Nicht Verstand oder Körper, sondern Verstand und Körper.«

Joseph H. Pilates

Körperhaltung wahren

- Wenn Sie einen Arm oder ein Bein strecken, bildet Ihr Körper von den Finger- bis in die Fußspitzen eine gerade Linie.
- Achten Sie stets darauf, dass Ihre Hüften parallel sind, also weder nach vorn, hinten oder zur Seite abkippen.
- Den Nacken lang machen. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf hängt an einem Faden, der ihn vom Körper wegzieht.
- Die Schultern sind stets entspannt, die Schulterblätter zum Becken gesenkt.
- Strecken Sie die Beine, ohne die Knie durchzudrücken. Bei Beinübungen ist das ganze Bein angespannt – von der Ferse bis zum Po.

Es gibt zwei Fußstellungen

Flex: Sie drücken die Ferse vom Körper weg und versuchen trotzdem, die Zehen locker zu halten.

Point: Sie ziehen die Fersen zu den Waden und strecken dabei die Zehen.



Ein harmonischer Bewegungsfluss

Vermeiden Sie unnötige Pausen und bleiben Sie konzentriert. Achten Sie stets auf fließende Übergänge.

Vom Sitzen in die Rückenlage: Rollen Sie einen Wirbel nach dem anderen ab. Dabei die Oberschenkelrückseite mit den Händen umfassen.

Aus der Rückenlage zum Sitzen: Ein Knie zur Brust ziehen und das Schienbein mit beiden Händen umfassen. Dann das Schienbein kräftig gegen die Hände drücken und den Körper aufrollen.

Oder: Drehen Sie sich über die rechte Seite. Strecken Sie vorher das rechte Bein und den rechten Arm – und umgekehrt. Dann kommen Sie in den Shell-Stretch (Seite 16) und rollen sich langsam auf.

So geht's leichter

Damit Ihnen zu Beginn des Trainings der Einstieg in die Übungen leichter fällt, können Sie auch aus der Relaxation-Position heraus beginnen.

Der Übungsaufbau

- Der Übungsteil beginnt zuerst mit den Basisübungen, die Grundlage des gesamten Trainings sind. Es schließen sich die klassischen Übungen an, die noch einmal in die folgenden Körperpartien unterteilt sind: Bauch und Taille, Rücken sowie Beine und Po.
- Jeweils am Ende steht eine anspruchsvollere oder komplexere Variante.
- Zu jeder Übung finden Sie sowohl die englische als auch die deutsche Bezeichnung.
- Bilder, Tipps für die Visualisierung (inneres Bild) und zahlreiche Hinweise helfen Ihnen, die Bewegung noch genauer auszuführen.

- Einseitige Übungen immer auf der anderen Seite wiederholen, wobei die »schwächere« Körperseite stärker trainiert werden sollte.

Basisübungen

Die Basisübungen auf den Seiten 14 bis 23 bilden die Grundlage des Pilates-Trainings. Führen Sie deshalb alle Bewegungen konzentriert und präzise aus. Dann lassen die Erfolge auch nicht lange auf sich warten.

Intensität: Wiederholen Sie jede Übung, falls nicht anders angegeben, 3 bis 5 Mal. Die exakte Technik sowie die Verschmelzung von Körper und Geist stehen im Vordergrund.

Klassische Übungen

Viele dieser Bewegungsabläufe sind eine echte Herausforderung. Oft hält Sie allein Ihre Muskulatur in der optimalen Position. Klingt schwer? Ist es auch. Aber Sie schaffen das! Halten Sie sich an die auf Seite 6 und 7 vorgestellten Grundprinzipien und legen Sie los!

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die korrekte Übungsausführung. Spüren Sie die präzisen Bewegungen Ihrer Muskeln. Ihr Atem fließt, die Gedanken kommen zur Ruhe und Ihre Achtsamkeit wächst.

Intensität: Wiederholen Sie jede Übung zunächst 4 bis 6 Mal beziehungsweise so oft wie angegeben, und steigern Sie sich auf bis zu 12 Wiederholungen.





Die Übungen

Jede Pilates-Einheit beginnt mit den Basisübungen, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und auf das bevorstehende Training optimal vorbereiten.

Mit den klassischen Übungen, die in unterschiedliche Körperpartien unterteilt sind, werden Ihre Muskeln anschließend so richtig gefordert.

Danach fühlen Sie sich zwar ausgepowert, aber dennoch entspannt – Sie werden sehen!



Relaxation Position – Entspannungshaltung

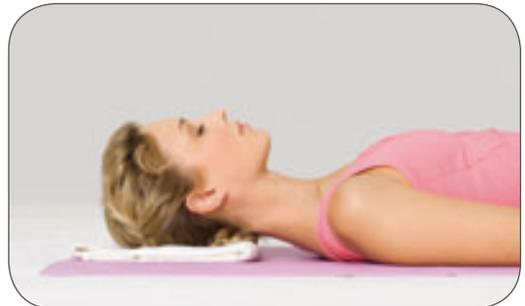
- **Start:** Rückenlage. Füße sind hüftbreit aufgestellt. Hüftgelenk, Fuß und Knie bilden eine Linie. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule in neutraler Position ist. Unter Ihrer Lendenwirbelsäule ergibt sich dadurch ein kleines Luftpolster. Legen Sie die Hände entspannt neben den Körper oder auf Ihren Unterbauch.
- **Aus- und einatmen:** Beobachten Sie Ihren natürlichen Atemrhythmus. Geben Sie mit jedem Ausatmen ein wenig mehr des Gewichts Ihres Körpers an den Boden ab.

Hinweis: Die Relaxation Position ist eine ideale Einstiegs- oder Ausklungsübung für Ihre Pilates-Einheit. Konzentrieren Sie sich auf jedes Detail Ihres Körpers. Spüren Sie, wie Ihre Schultern sich mit jedem Ausatmen ein Stück weiten.

Wirkung: Entlastet die Wirbelsäule und verbessert das Körperbewusstsein.

Inneres Bild: Stellen Sie sich vor, Ihr Körper ist fest mit der Unterlage verwurzelt.

Variante: Legen Sie ein gefaltetes Handtuch oder ein Kissen unter den Kopf, um den Nacken zu entlasten.



Pelvic Swing – Beckenschaukel

- **Start:** Rückenlage. Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Arme seitlich vom Körper ausgestreckt. Legen Sie die Zeigefinger auf den vorderen Hüftknochen und den Daumen auf die unterste Rippe.
- **Ausatmen:** Aktivieren Sie die Beckenbodenmuskulatur, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und oben. Die Lendenwirbelsäule wird länger, Hüftknochen und unterste Rippe bewegen sich aufeinander zu. Der Bauchnabel sinkt in Richtung Wirbelsäule, während Bein- und Gesäßmuskulatur ganz locker bleiben.
- **Einatmen:** Pendeln Sie langsam in die neutrale Position zurück. Schambein und Beckenknochen befinden sich auf einer Ebene.
- Auf diese Weise das Powerhouse 6 bis 8 Mal aktivieren.

Hinweis: Die Gesäßmuskeln sind entspannt, sonst ziehen Sie Kraft vom Powerhouse ab. Der Radius der Bewegung ist klein. Wichtig ist ein gleichmäßiges Auf- und Abrollen.

Wirkung: Sie entwickeln ein Gefühl für die neutrale Beckenposition und das Anspannen des Beckenbodens. Beides ist unverzichtbar.

Inneres Bild: Ihr Bauchnabel ist der Nord- und Ihr Schambein der Südpol. Kippen Sie Ihr Becken geführt zwischen diesen beiden Polen hin und her.

Variante: Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Unterbauch liegt eine Bahnhofsuhr. Auf dem Bauchnabel die 12, auf dem Schambein die 6, auf der linken Hüfte die 3 und auf der rechten die 9. Heben Sie nun nacheinander die Ziffern an und lassen Sie sie wieder sinken.
Jeweils 4 bis 6 Mal im Uhrzeigersinn und in der Gegenrichtung wiederholen.





Shell Stretch – Muskeldehnung

- Start: Ihr Gesäß ruht auf den Fersen. Der Rücken ist rund, die Knie sind etwas geöffnet. Ihre Arme sind vor dem Körper ausgestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach vorn.
- Ein- und ausatmen: Atmen Sie einige Male tief in den seitlichen und hinteren Teil Ihres Brustkorbs.
- Einatmen: Richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf.

Hinweis: Machen Sie den Rücken rund, indem Sie gleichzeitig Ihre Bauchmuskeln anspannen. Dehnen Sie durch eine tiefe Atmung bewusst Ihre Rückenmuskeln.

Wirkung: Entspannt die gesamte Rückenmuskulatur.

Inneres Bild: Beim Aufrichten rollen Sie jeden Wirbel einzeln an einer Wand zurück.

Variante: Heben Sie das Gesäß etwas an und lassen Sie Ihre Hände 10 bis 20 Zentimeter nach vorn wandern. Dann den Kopf zwischen die Ellbogen, den Po in Richtung Fersen senken.





Rolling Down – Auf- und Abrollen

- Start: Sie lehnen aufrecht an einer Wand, Becken in neutraler Haltung, der Scheitel zeigt zum Himmel.
- Ausatmen: Aktivieren Sie Ihr Powerhouse, und rollen Sie Ihre Wirbelsäule Millimeter für Millimeter nach unten ab. Den Rücken dabei ganz rund machen und die Knie leicht beugen.
- Einatmen: In der vorgebeugten Position atmen Sie tief ein.
- Ausatmen: Aktivieren Sie das Powerhouse und rollen Sie Wirbel für Wirbel wieder zurück.

Hinweis: Beugen Sie in der Abwärtsbewegung die Knie, damit die Lendenwirbelsäule entlastet wird. Die Knie sind geradeaus gerichtet.

Wirkung: Löst Blockaden und Verspannungen im Rücken und in den Schultern.

Inneres Bild: Stellen Sie sich ein Rollo vor, das an einer Schnur aufgerollt wird.

Variante Half Roll Down: Im aufrechten Sitz die Füße flach aufstellen, Knie fest schließen, Ellbogen anheben und die Schultern senken.

- Ausatmen: Nabel einziehen und so weit nach hinten abrollen, dass die Füße noch fest auf dem Boden stehen.
- Einatmen: Nabel bleibt innen.
- Ausatmen: aufrollen.





Leg Lifts – Beinheben

- Start: Rückenlage. Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Fersen und Sitzbeinhöcker befinden sich auf einer Linie. Ihr Becken ist in der neutralen Position.
- Einatmen: Aktivieren Sie das Powerhouse und verlängern Sie die Wirbelsäule.
- Ausatmen: Erst die rechte Ferse, dann die Fußspitze vom Boden lösen und das Knie senkrecht über das Hüftgelenk führen.
- Einatmen: Ist das imaginäre Korsett fest geschnürt?
- Ausatmen: Erst die Fußspitze, dann die Ferse zurück in die Ausgangsposition stellen.
- Rechts und links im fließenden Wechsel 4 bis 5 Mal wiederholen.

Hinweis: Ihr Powerhouse kontrolliert die Bewegung. Becken und Wirbelsäule bleiben absolut ruhig.

Wirkung: Ihre Muskeln werden für anspruchsvollere Übungen vorbereitet.

Inneres Bild: Stellen Sie sich vor, Sie balancieren ein volles Champagnerglas auf Ihrem Unterbauch.

Variante: Heben Sie beide Beine nacheinander an, und führen Sie sie gleichzeitig wieder zurück auf die Matte.





Windmill Arms – Windmühlendarme

- Start: Rückenlage. Die Füße sind hüftbreit auseinander aufgestellt. Das Becken ist in neutraler Position. Die Arme sind entlang des Körpers auf der Matte ausgestreckt.
- Einatmen: Beide Arme senkrecht zur Decke anheben, die Handflächen zeigen zueinander.
- Ausatmen: Den linken Arm gestreckt in Richtung Ohr nach hinten, gleichzeitig den rechten neben die Hüfte führen.
- Einatmen: Die Position halten.
- Ausatmen: Die Armposition wechseln.

Hinweis: Bauchnabel nach innen ziehen und gleichzeitig die unteren Rippenbögen zum Becken drücken.

Wirkung: Stabilisiert den oberen Bereich des Rumpfs. Schultern und Nacken werden entspannt.

Inneres Bild: Stellen Sie sich vor, Ihr Becken ist mit den unteren Rippenbögen durch einen breiten Muskelgürtel verbunden.

Variante: Kombinieren Sie die Übung mit »Leg Slides«: Gleichzeitig das rechte Bein gleitend über den Boden nach vorn ausstrecken und den rechten Arm zum Becken führen. Beides wieder zurück und im Wechsel mit links.





Spine Curls – Rückenwellen

- Start: Nehmen Sie die neutrale Position ein. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Knie zeigen senkrecht zur Decke. Die Fingerspitzen zeigen zum unteren Mattenrand.
- Einatmen: Ziehen Sie mit dem anschließenden Ausatmen den Nabel zur Wirbelsäule. Dann erst das Gesäß (mit Beinen) und die ersten Wirbel nach oben rollen.
- Vollständig ausatmen, dann gleichmäßig weiteratmen. Rollen Sie Wirbel für Wirbel konzentriert weiter hoch, bis das Schambein höher als der Bauchnabel ist.
- Ausatmen: Von den Brustwirbeln aus wieder zurück in die neutrale Beckenposition rollen.

Hinweis: Nur Kopf und Schultern haben noch Bodenkontakt. Drücken Sie beim Auf- und Abrollen jeden Wirbel sanft in die Matte.

Wirkung: Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, kräftigt Rücken und Gesäß. Vorbereitung für die »Shoulder Bridge« (Seite 36).

Inneres Bild: Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule ist eine Perlenkette und Sie legen Perle für Perle auf ein Samtkissen.

Variante: Legen Sie während der Bewegung ein zusammengefaltetes Handtuch zwischen die Knie, das Sie dort durch kontinuierlichen Druck festklemmen. Dadurch kräftigen Sie zusätzlich die Innenseite Ihrer Oberschenkel.





Cat Stretch – Katzendehnung

- Start: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Atmen Sie ein.
- Ausatmen: Ziehen Sie den Bauchnabel ein, und machen Sie den Rücken Wirbel für Wirbel rund. Beginnen Sie mit der Bewegung am Steißbein.
- Einatmen: Atmen Sie tief in den seitlichen und hinteren Teil des Brustkorbs ein. Spüren Sie die Rückendehnung?
- Ausatmen: Gehen Sie Wirbel für Wirbel zurück in den Vierfüßlerstand.

Hinweis: Ziehen Sie den Bauchnabel ein und die Schultern weg von den Ohren. Am Beginn und am Ende der Bewegung das Becken in eine neutrale Position bringen.

Wirkung: Mobilisiert die Wirbelsäule und trainiert die Rückenmuskeln.

Inneres Bild: Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Katze, die sich genüsslich dehnt und streckt.

Variante: Beginnen Sie die Bewegung aus der Relaxation Position (Seite 14).



Small Arches – kleine Bögen

- Start: Bauchlage. Ihre Stirn ruht auf der Matte. Die Hände sind unterhalb der Schultern aufgestellt, die Ellbogen liegen dicht am Brustkorb.
- Ausatmen: Aktivieren Sie das Powerhouse. Die Wirbelsäule in Richtung Kopf verlängern, die Schultern maximal in Richtung Hüfte ziehen. Hände leicht in die Matte drücken, die unteren Rückenmuskeln aktivieren und den Oberkörper vom Boden abheben. Hüfte bleibt am Boden. Auch hier gilt: Weniger ist mehr.
- Einatmen: Noch einmal ganz lang machen.
- Ausatmen: Wirbel für Wirbel abrollen.

Hinweis: Lassen Sie genug Abstand zwischen Schultern und Ohren. Den Bauchnabel einziehen und von der Matte heben.

Wirkung: Wärmt die Rückenmuskeln und stabilisiert die Schulterblätter.

Inneres Bild: Stellen Sie sich vor, unter Ihrem Bauchnabel liegt ein Eiswürfel oder eine Praline.

Variante Swan Dive Preparation: Gleiche Ausgangsposition einnehmen.
Ausatmen: Mit der Kraft Ihrer Rumpfmuskulatur das Brustbein und den Oberkörper anheben. Verlagern Sie das Gewicht auf die Hände, und heben Sie den Oberkörper und schließlich auch die Ellbogen an.





Star – Stern

- Start: Bauchlage. Ihre Stirn ruht auf einem gefalteten Handtuch. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße sind point.
- Ausatmen: Den Nabel nach innen ziehen. Strecken Sie dann ein Bein aus der Hüfte heraus und heben Sie es vom Boden ab.
- Einatmen: Das gestreckte Bein langsam wieder senken.

Hinweis: Halten Sie den Rumpf ruhig. Schambein- und Beckenkammknochen liegen gleichmäßig belastet auf der Matte.

Wirkung: Trainiert die Rücken- und Gesäßmuskulatur, beugt Rückenproblemen vor.

Inneres Bild: Stellen Sie sich vor, unter Ihrem Bauchnabel befindet sich ein Kücken. Lassen Sie es leben!

Variante: Strecken Sie Arme und Beine weit geöffnet aus, sodass Sie wie ein »X« aussehen. Beim Ausatmen den rechten Arm und das linke Bein anheben und diagonal auseinanderziehen.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Thorsten Tschirner

Pilates

Paperback, Broschur, 48 Seiten, 16x16

ISBN: 978-3-517-08674-3

Südwest

Erscheinungstermin: Januar 2011

Praktisch, quadratisch, Pilates

Geschmeidigkeit, Entspannung und eine gute Figur – Pilates vollbringt wahre Wunder. Von Kopf bis Fuß werden alle Muskeln gekräftigt und gedehnt. Dadurch wird nicht nur die Muskelbalance wiederhergestellt, sondern auch das innere Gleichgewicht. Die Erkenntnis, die sich nach einigen Übungen einstellt, ist schlicht, aber beeindruckend: Der Körper wird beweglicher, die Haltung aufrechter und der Geist entspannt. Das Geheimnis von Pilates lässt sich aber nicht beim Zuschauen ergründen. Also am besten gleich ausprobieren!