

MICHAELA BIMBI-DRESP

DAS GROSSE PILATES-BUCH

Die Original-Übungen für alle Könnensstufen

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Kostenloses
Streaming-
angebot für
alle 4 Übungs-
Flows

G|U



Inhalt



Die Pilates-Übungen 21

Das sollten Sie vorab wissen..... 22

Atmung und Körperbasis..... 23

Das Workout 30

Übungsprogramme für jeden Level 32

Pilates: die Grundbegriffe 34

Vorübungen – so stimmen Sie sich ein..... 38

Die klassischen Pilates-Übungen 50

Gesund, fit und schlank mit Pilates 51

Übungen für Einsteiger..... 53

Übungen für Fortgeschrittene 69

Übungen für Super-Fortgeschrittene 109



Pilates – die Basics 7

Muskeltraining, aber ganzheitlich 8

Sanft und doch wirkungsvoll 9

Viel mehr als »nur« ein Fitnessprogramm 10

Training mit Tiefenwirkung 12

Für einen schönen, straffen Körper..... 12

Erleben Sie Ihr ganzes Muskelsystem..... 15

Individuell und maßgeschneidert 129

Tun Sie sich etwas Gutes 130

Aktiv gegen Rückenschmerzen 131

Pilates in der Schwangerschaft 134

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen 138

Register 140

Verzeichnis der Übungen 143

Impressum..... 144



Kraft tanken

gute Haltung

einatmen

zur Ruhe kommen

ausatmen



Vorwort

Bewegung stand schon immer im Mittelpunkt meines Lebens – bereits als kleines Mädchen erhielt ich Tanzunterricht. Später arbeitete ich als Fitness- und Personal-Trainerin in den USA und Deutschland. Als ich schließlich vor vielen Jahren mit Pilates begann, ging es mir ehrlich gesagt nicht um konkrete Ergebnisse. Ich hatte so viel Gutes über diese Trainingsmethode gehört und war einfach neugierig, was es damit tatsächlich auf sich hat. Und Pilates hat mir auf Anhieb unglaublich viel Spaß gemacht. Ich genoss die langsamen, fließenden und kontrollierten Bewegungen, die so graziös sind und sich so gut anfühlen. Wie komplex und effektiv die Methode ist, begriff ich erst nach und nach, als ich sah, wie das Training mich veränderte.

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen guttut. Ohne sich völlig auszupowern, verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Bewegungsabläufe, Ihr Aussehen und damit natürlich auch Ihr ganzes Lebensgefühl. Egal ob Sie schon recht fit sind oder bisher keinen Sport getrieben haben: Es wird nicht lange dauern, bis Sie diese positiven Veränderungen auch an sich selbst feststellen.

Mit diesem Buch können Sie sofort in Ihren eigenen vier Wänden mit Pilates beginnen. Wenn Sie mit den einfachen Vorübungen und Übungen für Einsteiger starten, bereiten Sie sich schrittweise auf die schwierigeren Übungen für Fortgeschrittene und Super-Fortgeschrittene vor – mental und physisch.

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches vor zehn Jahren ist die Begeisterung für Pilates nicht nur ungebrochen – es ist ein anhaltender Mega-Trend! In der vorliegenden Neuauflage wurde ein Kapitel zum aktuellen Thema Faszien ergänzt und darüber hinaus eine DVD erstellt. Sie enthält vier Übungsprogramme, die Ihnen den Trainingsstart erleichtern. Beginnen Sie am besten noch heute mit dem Training!

Michaela Bimbi-Dresp



Pilates – die Basics

Wollen Sie Ihr Aussehen verbessern und dazu Ihre **Kraft und Beweglichkeit** steigern? Lust auf ein völlig neues Lebensgefühl? Dann versuchen Sie es doch mal mit Pilates! Das tut **Körper, Geist und Seele** gut. Und schon nach wenigen Wochen können Sie sich über positive Veränderungen freuen!

Muskeltraining, aber ganzheitlich

Bewegung, Fitness, Wellness – kaum ein Studio, in dem nicht Pilates angeboten wird. Unter professioneller Anleitung können Sie dort die Übungen kennenlernen. Aber Sie können auch zu Hause üben. Dazu brauchen Sie nicht mehr als einen Platz, der groß genug ist, dass Sie Arme und Beine in der Rückenlage in alle Richtungen strecken können, idealerweise einen Spiegel, um Ihre Bewegungen zu überprüfen, und folgende Utensilien:

- › eine rückenfreundliche Unterlage, etwa eine Matte (dicker als eine Yoga-Matte).
- › ein Handtuch und ein paar kleine Kissen (mehr zu deren Einsatz auf Seite 31).
- › bequeme Kleidung. Mit einem anliegenden Trikot, einem schmalen Shirt oder Leggings können Sie besser kontrollieren, ob Sie eine Übung exakt ausführen.

› für die Füße Socken (Turnschuhe stören nur) – oder Sie üben barfuß.

Für das Training in den eigenen vier Wänden bieten sich vor allem die klassischen Pilates-Bodenübungen an. Schalten Sie Türklingel, Telefon und Handy ab und entspannen Sie sich. Die folgenden Minuten gehören ganz allein Ihnen. Nach dem Training sind Sie viel leistungsfähiger und holen die Zeit schnell wieder herein.

Da Sie jedes Training mit den leichten Vorübungen beginnen (Seite 38), kommen Sie sicher nicht gleich ins Schwitzen. Achten Sie auf eine angenehme Raumtemperatur. Es sollte so warm sein, dass Sie ruhig und entspannt liegen können, ohne zu frieren. Wenn es zu kalt ist, verkrampfen die Muskeln und sind weniger gut trainier- und dehnbar.

Sanft und doch wirkungsvoll

Pilates ist ein höchst effektives Übungssystem, das im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird. Die Bewegungen sind fließend und geschmeidig. Doch obgleich Pilates alle Muskeln in Ihrem Körper kräftigt und dehnt, ist es das oberste Ziel, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben den oberflächlichen Muskeln wird daher auch die tiefe, wirbelsäulennahe Muskulatur beansprucht. Es kann also gut sein, dass Sie durch das Pilates-Training Muskeln entdecken, von denen Sie bisher noch gar nicht wussten, dass sie überhaupt vorhanden sind.

Die Muskeln werden beim Pilates jedoch nicht isoliert voneinander trainiert. Jede

Übung bezieht den ganzen Körper mit ein, vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen. Sie benötigen dazu Ihre ganze Kraft und Konzentration. Sanft kann man das Training dennoch nennen, da die Bewegungen ruhig und kontrolliert sind. Intensität und Tempo bestimmen allein Sie.

Und gleichzeitig relaxen

Nicht nur Ihr Äußeres profitiert vom Pilates-Training. Indem Sie sich voll auf Ihren Körper konzentrieren, wird Ihr Kopf frei. Außerdem stellt sich ein Gefühl der Stärke und Ausgeglichenheit ein. Dieses Feeling können Sie nach dem Training in den Alltag hinüberretten. Deshalb gilt Pilates auch als Entspannungsmethode.

info

Der Erfinder des Pilates

Vor 100 Jahren entwickelte Joseph H. Pilates das nach ihm benannte Trainingssystem. Geboren 1883 nahe Düsseldorf, ließen ihn sein starker Wille und sein Lebensmut schon früh nach einem Weg suchen, um seinen schlechten Gesundheitszustand zu verbessern und seinen matten Körper zu kräftigen. So brachte er es mit verschiedenen Sportarten, die er intensiv praktizierte, bereits mit 14 Jahren zu einem athletischen Körper.

Joseph Pilates beschäftigte sich auch mit östlichen Trainingsmethoden wie Tai Chi und Yoga. Ihn faszinierten die Konzentration, die Kontrolle des Geistes über den Körper und die immense Rolle der Atmung. Nach und nach entwickelte er so seine eigene Trainingstechnik, die vor allem auf präzisen und kontrollierten Bewegungsabläufen basiert und die er später mit dem Begriff »Contrology« charakterisierte.

Nach einigen Jahren in England reiste Pilates 1926 nach New York, wo er mit seiner Frau Clara ein Studio am Broadway gründete. 1967 starb Pilates mit 84 Jahren. Seine Methode wurde immer wieder an medizinische und physiologische Erkenntnisse angepasst und ergänzt – das Programm besteht heute aus mehreren hundert Übungen. Dabei bilden die Bodenübungen von Joseph Pilates noch immer das Herzstück.

Viel mehr als »nur« ein Fitnessprogramm

Wenn Sie regelmäßig nach Pilates trainieren, wird Ihre Haltung aufrechter, Ihre Muskulatur definierter und Ihre Bewegungen werden geschmeidiger. Und da Sie sich während des Trainings völlig auf Ihren Körper und die korrekte Ausführung der Übungen konzentrieren, haben Ihre Gedanken keine Zeit, wie sonst so oft ständig um die Sorgen des Alltags zu kreisen. Das entspannt und baut Stress ab – und Sie fühlen sich nach dem Training wie neugeboren, frisch und erholt.

Entspannt und anmutig

Pilates stärkt aber auch die Psyche. Am Beginn jedes Pilates-Trainings steht die bewusste und tiefe Atmung. Sie führen zu diesem Zeitpunkt noch keine Bewegung durch, sondern befinden sich in einer Phase der Ruhe und Besinnung. Dabei richten Sie Ihre Gedanken nach innen und lassen Alltagssorgen von sich weichen. Die seelische Entspannung beginnt. Wandern Sie vor Ihrem inneren Auge durch den Körper: Wo sind Sie verkrampft? Welche Muskeln sind angespannt? Versuchen Sie, die Spannung aufzulösen, indem Sie die entsprechende Partie bewusst weich und locker werden lassen.

Erst nachdem die einstimmende Entspannungsphase abgeschlossen ist, beginnen Sie mit den eigentlichen Übungen. Richten Sie dabei Ihre volle Konzentration auf die korrekte Durchführung jeder einzelnen Sequenz – dazu gehören der Übungsablauf ebenso wie die korrekte Atmung

und die Aktivierung der Muskulatur. Schweifen Sie nicht ab, sondern bleiben Sie mit Ihren Gedanken beim Training. Bewegen Sie sich langsam und kontrolliert und kommen Sie dadurch immer weiter zur Ruhe.

Genießen Sie die fließenden und geschmeidigen Bewegungen, die so charakteristisch für Pilates sind. Die weichen Abläufe, die Sie im Training erlernen, speichert Ihr Gehirn als neue Bewegungsmuster ab. Deshalb zeigt sich die verbesserte und verinnerlichte Bewegungsweise bereits nach ein paar Übungseinheiten nicht mehr nur während des Trainings, sondern auch im Alltag.

Auch das Gehirn übt mit

Pilates beinhaltet sowohl sehr einfache als auch komplexe, schwierige Übungen. Die einfachen fördern Ihre seelische und körperliche Entspannung, die schwierigen Ihre Koordinationsfähigkeit. Gehirn und Muskeln lernen dabei bereits während des Trainings, komplexe Bewegungen zu vollführen, und können dieses Wissen bei Bedarf auch im täglichen Leben abrufen. Sie können sich so nicht nur besser koordinieren, sondern auch schneller reagieren.

Und da Sie beim Üben ständig Ihre Haltung überprüfen, bekommen Sie mit der Zeit ein gutes Gefühl dafür, ob sich eine Partie in Ihrem Körper verspannt. Sie merken so ziemlich schnell, wenn Sie zum Beispiel am Computer die Schultern hochziehen oder beim Autofahren schief sitzen.

Automatisch korrigieren Sie dann Ihre Haltung. Auch aus diesem Grund muss Pilates konzentriert durchgeführt werden. Betrachten Sie dieses Körperstudium jedoch nicht als lästige Pflicht, sondern sehen Sie es positiv: Das Denktraining fördert Ihre grauen Zellen im selben Maße wie Ihre Muskeln; nach dem Training fühlen Sie sich deshalb auch geistig erfrischt. Langfristig gesehen steigern Sie sogar Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Bleiben Sie am Ball!

Wenn Sie von den positiven Effekten des Trainings profitieren wollen, reicht es nicht, hin und wieder zu üben. Die Regelmäßigkeit ist wichtig. Nur durch kontinuierliches Üben nämlich lernen Sie, die Bewegungen ganz exakt auszuführen. Dann werden Sie in kurzer Zeit so mit den Übungen vertraut sein, dass Sie sie flüssig und ohne Unterbrechungen aneinanderreihen können. Ihr Muskeltonus (Körperspannung) verbessert sich und Sie fühlen sich schon bald kräftiger, beweglicher und aufrechter – und genau das ist das Ziel.

Ideal ist es, wenn Sie zwei- bis dreimal pro Woche etwa eine Stunde trainieren. Haben Sie nicht so oft Zeit, empfiehlt es sich, zwar kürzer, aber ebenso oft zu üben. Nehmen Sie sich also lieber regelmäßig eine halbe Stunde Zeit, als einmal im Monat zwei Stunden einzuplanen. Denn je öfter (und natürlich auch je länger) Sie trainieren, desto schneller sehen Sie Erfolge. Joseph Pilates brachte es folgendermaßen auf den Punkt: »Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.«

Vielleicht müssen Sie sich zunächst einen kleinen Ruck geben, um am Ball zu bleiben und nicht vorschnell aufzugeben. Aber aller Anfang ist schwer. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Ist die erste Hürde genommen, freuen Sie sich auf das nächste Workout und die Regelmäßigkeit stellt sich von allein ein. Am besten planen Sie das Training fest in Ihren Terminkalender ein. Betrachten Sie es als eine Verabredung mit sich selbst, die Sie ebenso gerne wahrnehmen wie ein Essen mit dem Partner oder einen Kinoabend mit Freunden.

wichtig

Individuell trainieren

Pilates eignet sich für jedes Alter und jeden Fitnesslevel. In einigen Fällen ist es jedoch wichtig, die Übungsauswahl und / oder -ausführung genau auf Ihre persönliche Situation abzustimmen. Deshalb finden Sie ab Seite 131 Empfehlungen für ein gesundes und wirkungsvolles Training bei Haltungsschwächen sowie während der Schwangerschaft.

Sofern Sie unsicher sind oder Verletzungen beziehungsweise Schmerzen haben, wenden Sie sich an einen Arzt oder Physiotherapeuten, ehe Sie mit dem Training beginnen, und klären Sie die Situation. Pilates kann zwar auch in diesem Fall gut für Sie sein, möglicherweise jedoch nur unter professioneller Anleitung eines Physiotherapeuten oder eines ausgebildeten Pilates-Trainers.

Pilates: die Grundbegriffe

Damit die Übungsanleitungen möglichst kurz und dennoch sehr präzise sind, benutzen Pilates-Trainer im Unterricht eine Art Fachsprache. Mithilfe von Schlüsselwörtern beschreiben sie dabei die exakte Ausrichtung und Bewegungsweise. Einige Begriffe daraus wie »imprint« oder »Head Nod« haben Sie bereits kennengelernt. Und da sich die Schlüsselwörter häufig in den Übungsanleitungen wiederholen, werden sie Ihnen sicher schnell in Fleisch und Blut übergehen.

Die Haltungen von A bis Z

Gerade am Anfang lohnt es sich jedoch, die einzelnen Begriffe einmal nachzulesen, ehe Sie mit dem Üben beginnen. Und auch wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob Sie eine bestimmte Haltung oder Bewegung wirklich korrekt ausführen, können Sie sie auf den folgenden vier Seiten einfach noch einmal nachschlagen.

Bauchlage

Sie liegen auf dem Bauch. Die Stellung des Beckens und der Wirbelsäule ist neutral. Sie spüren die vorderen Hüftknochen und das Schambein schwer auf der Matte.

Beine außenrotiert

Drehen Sie Ihre Beine nach außen, wobei die Stellung auf einer Drehung des Oberschenkelhalses im Hüftgelenk beruht. In Bauchlage spüren Sie die Kniescheiben nicht mehr ganz auf der Matte, da sie sich durch die Bewegung in der Hüfte mit nach außen drehen. Die Füße befinden sich in einer V-Stellung, wobei die Fersen dicht beieinanderliegen und die Zehenspitzen zur Seite zeigen [_a].

Beine parallel

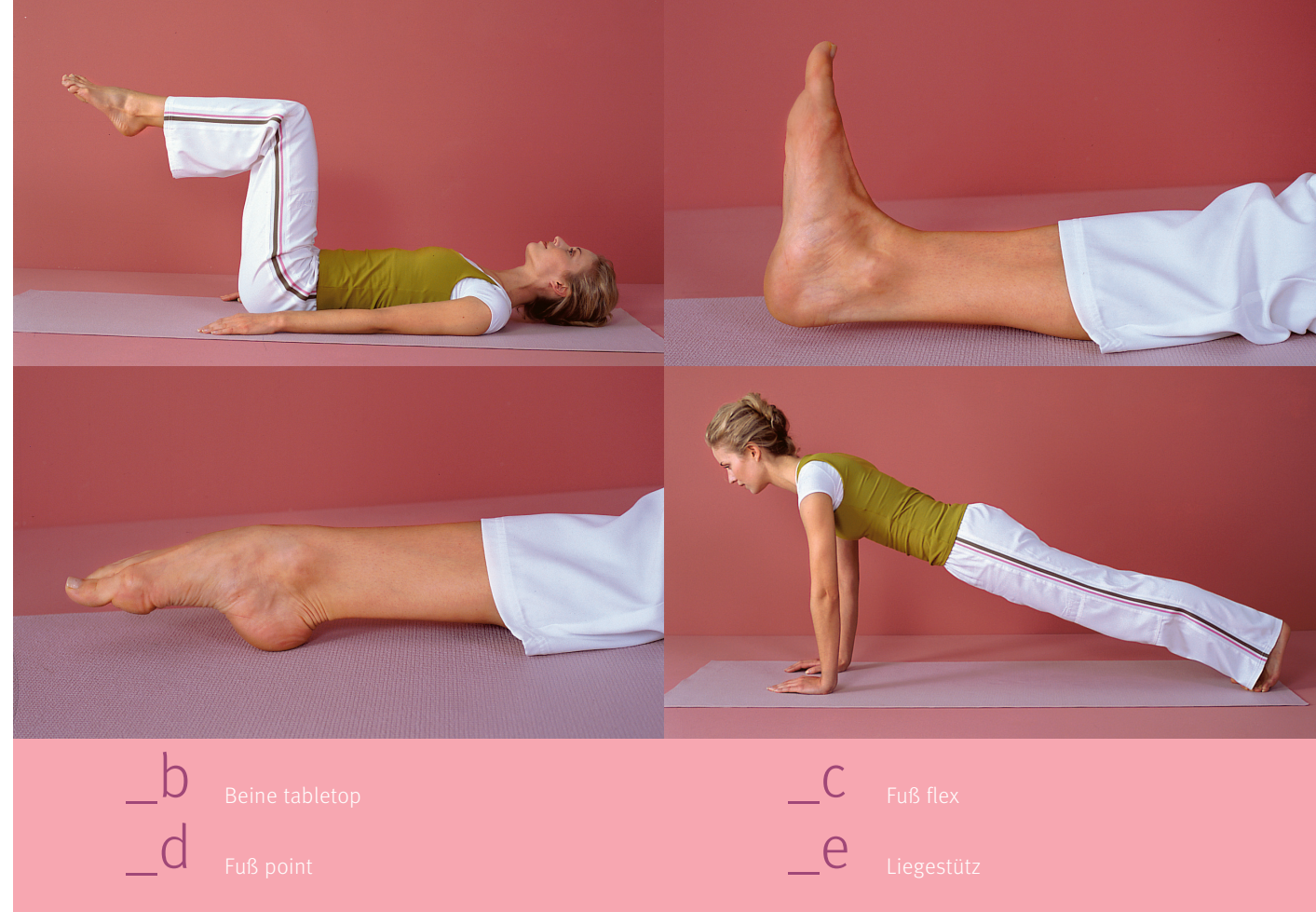
Beine und Füße liegen parallel zueinander. In Rückenlage zeigen die Kniescheiben zur Decke, in Bauchlage fühlen Sie sie auf der Matte. Je nach Übung sind die Beine dabei entweder geschlossen oder hüftbreit geöffnet. In dieser Stellung befindet sich der zweite Zeh jeweils in einer Linie mit dem vorderen Hüftknochen.

Beine tabletop

Heben Sie beide Füße von der Matte. Die Beine sind parallel, geschlossen und gebeugt. Von der Seite bilden Rumpf und Oberschenkel sowie Ober- und Unterschenkel jeweils einen rechten Winkel. Beide Unterschenkel befinden sich parallel zum Boden [_b].

Fuß flex

Stellen Sie die Füße senkrecht auf die Matte, wobei die Bewegung aus dem Sprunggelenk kommt. Drücken Sie die Fersen vom Körper weg und versuchen Sie trotzdem, die Zehen locker zu halten [_c].



_b

Beine tabletop

_d

Fuß point

_c

Fuß flex

_e

Liegestütz

Fuß point

Die Füße sind gespitzt, wobei die Stellung wiederum auf einer Bewegung im Sprunggelenk beruht. Ziehen Sie die Fersen zu den Waden und strecken Sie die Zehen leicht [_d].

Kniestand

Sie knien mit aufrechtem Oberkörper. Die Stellung des Beckens und der Wirbelsäule ist neutral. Von vorn betrachtet zieht sich eine senkrechte Linie durch Knie, vorderen Hüftknochen und Schultergelenk. Beide Schultern sind auf der gleichen Höhe, beide Taillenseiten gleich lang.

Liegestütz

In dieser Position sind Sie lang ausgestreckt und balancieren Ihr gesamtes Körpergewicht auf den Händen und den Zehen. Die Brust zeigt zur Matte. Die Stellung des Beckens und der Wirbelsäule ist neutral. Der Blick geht nach vorn unten. Die Hände befinden sich genau unter den Schultern, die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Die Beine sind fest geschlossen, ganz gestreckt und verlaufen parallel zueinander. Auf diese Weise bildet Ihr gesamter Körper eine lange, schräge Linie. An deren höchstem Punkt befindet sich Ihr Kopf, am niedrigsten sind Ihre Füße [_e].



_a

Beine in die Luft und außenrotiert



_a Rückenlage Imprint-Stellung

_c Scoop

_b Rückenlage neutrale Stellung

_d Seitlage

_e Umgedrehter Liegestütz

_g Wirbel für Wirbel aufrichten

_f Vierfüßlerstand

_h Wirbel für Wirbel rollen

Rückenlage Imprint-Stellung

Sie heben in Rückenlage die Füße von der Matte. Das Becken ist infolge der Bauchspannung etwas nach hinten gekippt. Sie fühlen Ihr Steißbein leicht auf der Matte. Die vorderen Hüftknochen liegen etwas tiefer als das Schambein [**_a**].

Rückenlage neutrale Stellung

Sie liegen auf dem Rücken. Die Beine sind gebeugt und die Füße stehen auf der Matte. Becken und Wirbelsäule sind neutral. Sie fühlen Ihr Steißbein schwer auf der Matte. Die vorderen Hüftknochen und das Schambein liegen auf einer Höhe [**_b**].

Scoop

Sie liegen imprint auf dem Rücken. Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper anheben. Das Kinn ist parallel zur Brust, der Blick geht zu den Schenkeln. Arme mit anheben. Strecken Sie die Beine in die Luft. Senken Sie sie wieder so tief, dass Sie imprint gerade noch halten können [**_c**].

Seitlage

Sie liegen auf der Seite. Becken und Wirbelsäule sind neutral. Von oben betrachtet liegen Knöchel, Hüfte, Schulter und Ohr in einer Linie. Zwischen Matte und Taille ist ein kleiner Abstand [**_d**].

Umgedrehter Liegestütz

Sie sind lang ausgestreckt, die Brust zeigt zur Decke und Sie balancieren Ihren Körper auf Händen und Fersen. Die Hände sind unter den Schultern, Fingerspitzen zeigen zur Seite. Die Beine sind geschlossen, gestreckt und nach außen rotiert. Becken und Wirbelsäule sind neutral [**_e**].

Vierfüßlerstand

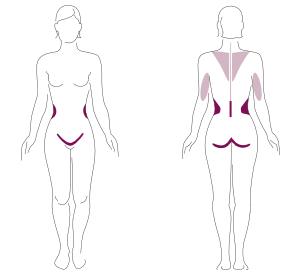
Sie knien auf Händen und Unterschenkeln. Die Stellung des Beckens und der Wirbelsäule ist neutral. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter der Hüfte [**_f**].

Wirbel für Wirbel aufrichten

War der Oberkörper nach vorn gebeugt, richten Sie die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf – vom »Steißbein« (unterster Wirbel der Lendenwirbelsäule) bis zum »Scheitel« (Halswirbelsäule) [**_g**].

Wirbel für Wirbel rollen

Heben Sie die Wirbel einzeln von der Matte und legen Sie sie einzeln auf die Matte zurück. Beginnen Sie einmal am obersten Wirbel der Halswirbelsäule (in den Übungen Scheitel), einmal am untersten Wirbel der Lendenwirbelsäule (der Einfachheit halber Steißbein genannt) [**_h**].



✱ Back Preparation: Hands by Shoulder

Der »Kleine Schwan« wärmt Ihre Rückenmuskulatur durch eine leichte Rückenstreckung auf. Führen Sie deshalb die Übung bei jedem Training durch. Konzentrieren Sie sich vor allem auf die richtige Übungstechnik: Aktivieren Sie zuerst die tiefe Muskulatur. Erst dann heben Sie Kopf und Schultern von der Matte. Denn je präziser Sie sich bei dieser Übung bewegen, desto genauer führen Sie alle weiteren und schwierigeren Rückenstreckungen im Programm durch.

1 Ausgangsposition: Bauchlage. Hände sind unter den Schultern, Handinnenflächen zur Matte gedreht. Der Abstand zwischen den Schultern und Ohren ist groß. Die Beine sind gestreckt, geschlossen und parallel.

Sie die unteren Rippenbögen noch auf der Matte spüren. Ihr Blick geht nach vorn zum Boden.

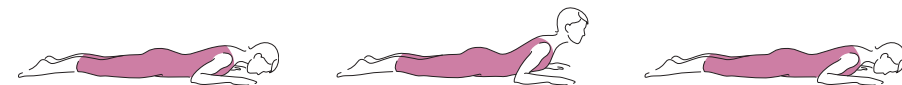
2 Einatmen: Machen Sie sich richtig schön lang, ohne dabei eine sichtbare Bewegung auszuführen.

4 Einatmen: Machen Sie sich noch einmal ganz lang und überprüfen Sie Ihre Position. Ist der Bauchnabel leicht von der Matte gehoben? Fühlt sich Ihr Hals schön lang an? Sind beide Füße am Boden?

3 Ausatmen: Heben Sie den Bauchnabel von der Matte. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter leicht zusammen und zur Hüfte. Drücken Sie die Hände leicht in die Matte und heben Sie Kopf und Schultern an. Gehen Sie maximal so hoch, dass

5 Ausatmen: Senken Sie Kopf und Schultern zur Matte ab.

Wiederholungen: Strecken Sie Ihren Rücken 3- bis 5-mal.



Variante



✱ **Variante:** Die Anspannung der inneren Muskelschichten ist wichtig für jede Übung, die in der Bauchlage beginnt. Bei dieser einfacheren Variante lassen Sie den Oberkörper auf der Matte. Aktivieren Sie beim Ausatmen die tiefe Muskulatur. Spüren Sie, wie sich Ihr Nabel ganz leicht von der Matte hebt und zur Wirbelsäule zieht? Dann machen Sie es richtig.

_1



_3



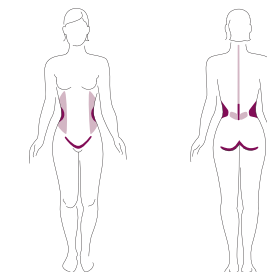
beachten

_details: Die Beine und Füße bleiben während der gesamten Übung auf der Matte.

_inneres bild: Damit Sie daran denken, Ihren Nabel von der Matte zu ziehen, stellen Sie sich vor, eine Reißzwecke läge unter Ihrem Bauch. Die wollen Sie sicher nicht berühren.

✱ Shell Stretch

Der »Muschel-Stretch« dehnt und entspannt Ihre Rückenmuskulatur. Führen Sie ihn nach jeder Rückenstreckung durch. So bleiben Bandscheiben und Rücken gesund.



_1 Ausgangsposition: Sie sitzen auf den Fersen. Der Rücken ist rund. Die Knie sind leicht geöffnet. Die Arme sind lang vor dem Körper gestreckt. Die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen nach vorn.

_3 Einatmen: Um den Shell Stretch zu beenden, richten Sie Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf. Bleiben Sie dabei mit dem Po auf den Fersen sitzen.

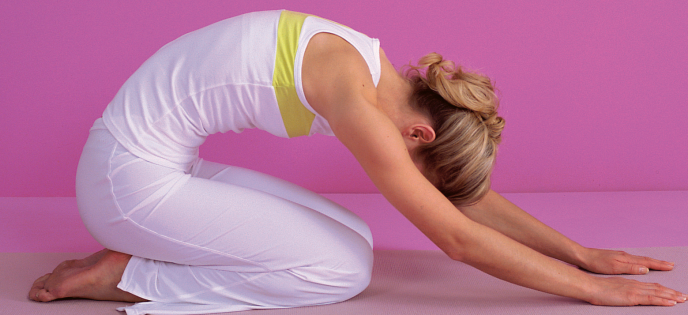
_2 Ein- und Ausatmen: Verbleiben Sie für einige Atemzüge in dieser Position. Atmen Sie in den seitlichen und hinteren Teil des Brustkorbs. Spüren Sie, wie Ihre Rückenmuskulatur intensiv gedehnt wird?

Wiederholung: 3 bis 5 Atemzüge in der Position bleiben, dann aufrichten.



_3a

_3b



beachten

_details: Machen Sie Ihren Rücken durch Anspannung der Bauchmuskulatur aktiv rund. Sie sind eine Muschel, die innen hohl ist.

_inneres bild: Wenn Sie Ihre Wirbelsäule aufrichten, stellen Sie sich vor, Sie würden jeden Wirbel einzeln an eine Wand hinter Ihnen zurückrollen, bis der Oberkörper wieder ganz aufrecht ist.

Variante 1



Variante 2



✱ **Variante 1:** Statt die Arme nach vorn zu strecken, legen Sie sie nach hinten. Probieren Sie aus, welche Stellung Ihnen angenehmer ist.

✱ **Variante 2:** Ist der Fersensitz für Ihre Knie unangenehm, ist es besser, Sie machen Ihren Rücken aus der Rückenlage rund.



Der Klassiker: Pilates

Entdecken Sie die wunderbare Welt des Pilates und erfahren Sie, worauf es bei diesem einzigartigen Training wirklich ankommt. Ob Einsteiger oder Profi: In diesem aktualisierten Grundlagenwerk finden Sie alle wesentlichen Informationen und die klassischen Pilates-Übungen in außergewöhnlich genauer Gestaltung.

Für jeden Anspruch das passende Programm

- _ Übungen für Einsteiger, Fortgeschrittene und Super-Fortgeschrittene
- _ Die klassischen Übungen auf der Matte und Übungsvarianten

Ihr Guide durch die Welt des Pilates

- _ Bevor Sie starten: Trainings- und Körperwissen
- _ Alle Übungen Step-by-step erklärt
- _ Tipps zur Fehlervermeidung
- _ Extra: Pilates zur Rückenprophylaxe und für Schwangere

Neu: DVD (Laufzeit: 75 Minuten)

- _ Mit Übungsprogrammen für alle Könnensstufen

WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-4575-8



9 783833 845758

www.gu.de

G|U