

MICHAELA BIMBI-DRESP

Übungsprogramme auf DVD
mit 65 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

PILATES



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U



GESUND UND SCHÖN DURCH PILATES

6 *Körper, Geist und Seele in Einklang bringen*

- 6 Wahre Schönheit kommt von innen
- 10 Die klassischen Pilates-Prinzipien

12 *Personal Training für zu Hause*

- 12 Üben mit Buch und DVD

14 *So finden Sie Ihr optimales Programm*

- 15 Haltungs-Check-up
- 16 Haben Sie gute Bauchmuskeln?
- 17 Wie stark ist Ihr Rücken?
- 18 Ist Ihre Beinrückseite gut dehnbar?
- 19 Wie beweglich ist Ihre Wirbelsäule?

MINI-DETAILS FÜR MAXI-ERFOLGE

22 *PrePilates: Die Körperwahrnehmung verbessern*

- | | |
|----------------------------------|--|
| 22 Das Powerhouse aktivieren | 28 Den Rücken stabilisieren und mobilisieren |
| 23 Breathing | 28 Arm Circles |
| 24 Den Nacken korrekt ausrichten | 30 Hip Release |
| 24 Head Nod | 32 Hip Roll |
| 26 Die Schulterblätter beachten | 33 Spinal Rotation |
| 26 Scapula Isolation 1 | 34 Die richtige Beckenstellung wählen |
| 27 Scapula Isolation 2 | 35 Imprint und Release |



KRAFTVOLL VON KOPF BIS FUSS

38 *Flacher Bauch und schlanke Taille*

- 38 Abdominal Preparation
- 39 Supine Spinal Rotation
- 40 Hundred
- 41 Obliques
- 42 Half Roll Back
- 44 Scissors
- 45 Roll Over Preparation

46 *Starker und gesunder Rücken*

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 46 Üben mit dem Doppeleffekt | 49 Breast Stroke 2 |
| 46 Swimming Preparation | 50 Swimming |
| 48 Breast Stroke 1 | 51 Shell Stretch |

52 *Schöne Arme, Brust und Schultern*

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 52 Spine Twist with Trapezius | 56 Push Up Kombi |
| 53 Leg Pull Preparation | 57 Side Bend |
| 54 Cleopatra | |

58 *Schlanke Beine, fester Po*

- | | |
|------------------|----------------------------------|
| 58 Side Kicks | 62 Heel Squeeze |
| 60 Top Leg Lifts | 63 Double Leg Stretch with Beats |
| 61 Leg Circles | |



AN BEWEGLICHKEIT GEWINNEN

66 *Geschmeidige Muskeln und flexible Gelenke*

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| 66 Thigh Stretch | 71 Saw |
| 67 Side Stretch | 72 Lunging Thigh Stretch |
| 68 Cat Stretch | 74 Dumb Waiter |
| 69 Spine Stretch Forward | 76 Open Leg Rocker Preparation |
| 70 Breast Stroke 3 | |

77 *Zum Nachschlagen*

HABEN SIE GUTE BAUCHMUSKELN?

- Kommen Sie in die Rückenlage und stellen Sie die gebeugten Beine hüftbreit auf. Legen Sie Ihren Kopf in die Hände und lassen Sie das Kinn sanft zur Brust sinken. Stabilisieren Sie den Nacken während des gesamten Tests gut in dieser Position. Dadurch wird gewährleistet, dass die Bewegung ausschließlich den geraden und schrägen Bauchmuskeln entspringt.
- In einer langsamen, etwa 3 Sekunden dauernden Bewegung rollen Sie nun Kopf und Schultern von der Matte auf und drehen gleichzeitig den Oberkörper so weit nach rechts, bis sich das linke Schulterblatt von der Matte löst. Der rechte Ellbogen zieht Richtung Matte.



- Gehen Sie nun langsam in die Ausgangsposition zurück (das sollte wiederum etwa 3 Sekunden dauern). Wiederholen Sie die Bewegung nach links.
- Fahren Sie abwechselnd und langsam fort. Zählen Sie für das Auf- und Abrollen jeweils »ein-und-zwanzig, zwei-und-zwanzig, drei-und-zwanzig«, um das richtige Tempo zu halten.

Bedeutung für Ihr Training

- Wenn Sie keine zehn Wiederholungen pro Seite schaffen oder eine größere Anstrengung sowie ein Zittern der Muskulatur wahrnehmen, dann sollten Sie mit den DVD-Programmen »Sanfter Einstieg« und »Kraft für Rücken, Bauch und Becken« in das Training einsteigen, um die notwendige Bauchkraft zu entwickeln.
- Hilfreich sind zusätzlich auch alle Übungen aus dem Buchkapitel »Flacher Bauch und schlanke Taille« (Seite 38 ff.). Bei regelmäßigem Training (zwei- bis dreimal pro Woche) sollten Sie den Test nach vier bis sechs Wochen besser bestehen.
- Fiel Ihnen der Test leicht, können Sie sofort mit jedem beliebigen Programm auf der DVD trainieren, auch mit dem schwierigeren »Straffe Körperkonturen«.
- Die Testbewegung entspricht den Übungen »Abdominal Preparation« und »Obliques« aus dem Kapitel »Flacher Bauch und schlanke Taille« (Seite 38 und 41).

WIE STARK IST IHR RÜCKEN?

- Kommen Sie in die Bauchlage. Wenn Sie ein Hohlkreuz haben, legen Sie sich zur Unterstützung ein aufgerolltes Handtuch unter den Bauch. Strecken Sie Arme und Beine schräg vor sich am Boden aus, als wären Sie ein Stern.
- Heben Sie den Kopf, die linke Schulter, den linken Arm und das rechte Bein leicht von der Matte an und halten Sie diese Position für 10 Sekunden.
- Legen Sie Arm und Bein wieder ab und heben Sie stattdessen den rechten Arm und das linke Bein an. Halten Sie die Position erneut für 10 Sekunden. Fahren Sie abwechselnd so fort.



Bedeutung für Ihr Training

- Wenn es Ihnen nicht gelingt, die Position pro Seite sechsmal, also insgesamt etwa zwei Minuten zu halten, oder wenn Sie eine größere Anstrengung sowie ein Zittern der Muskulatur wahrnehmen, beginnen Sie mit den DVD-Programmen »Sanfter Einstieg« und »Kraft für Rücken, Bauch und Becken«, um die notwendige Rückenkraft zu entwickeln.
- Hilfreich sind zusätzlich alle Übungen aus dem Buchkapitel »Starker und gesunder Rücken« (ab Seite 46). Bei regelmäßigem Training (zwei- bis dreimal pro Woche) sollte der Test nach vier bis sechs Wochen besser ausfallen.
- Fiel Ihnen der Test leicht, können Sie sofort mit jedem beliebigen Programm trainieren.
- Die Testbewegung entspricht der Übung »Swimming« (Seite 50).

FLACHER BAUCH UND SCHLANKE TAILLE

Weil Sie beim Pilates vor allem den Teil der Bauchmuskeln trainieren, der die Taille formt, wird die Körpermitte rasch schlanker. Positiver Nebeneffekt: Eine gute Bauchmuskulatur ist die beste Versicherung gegen Rückenbeschwerden.

Abdominal Preparation

WIRKUNG

• Aktiviert die tiefe Rumpfmuskulatur • Kräftigt die gesamte Bauchmuskulatur

- Legen Sie sich in neutraler Stellung auf den Rücken. Die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit aufgestellt. Die Arme liegen neben dem Körper am Boden. Stabilisieren Sie Ihre Schulterblätter (Seite 26).
- **Einatmend** lassen Sie Ihr Kinn leicht zur Brust sinken (Head Nod, Seite 24).

- Aktivieren Sie **ausatmend** Beckenboden- und Bauchmuskulatur, um den Kopf und die Schultern aufzurollen. Der Bauchnabel sinkt nach innen oben. Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe an und ziehen Sie die Fingerspitzen zu den Füßen. **1**
- Beim **Einatmen** halten Sie die Position oder lösen sogar noch einen Wirbel mehr von der Matte.
- Rollen Sie beim **Ausatmen** Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition hinunter und legen Sie die Arme am Boden ab.
- Führen Sie 5 bis 10 Wiederholungen durch.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Das Becken bleibt die ganze Zeit über neutral, als würden Sie ein Wasserglas auf dem Bauch balancieren. Rollen Sie sich nur mit der Kraft Ihrer Körpermitte auf und nur so hoch, dass Sie die Schulterblattspitzen noch auf der Unterlage spüren. Die Kraft darf nicht aus Nacken, Schultern, Po oder Hüfte kommen.



2



Supine Spinal Rotation

WIRKUNG

• Trainiert die taillenformende Rumpfmuskulatur • Mobilisiert die Brustwirbelsäule

- Legen Sie sich auf den Rücken und kippen Sie das Becken sanft zu »imprint« (Seite 34). Heben Sie nacheinander die Beine so vom Boden, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und die Knie genau über den Hüftgelenken stehen. Diese Bein-stellung wird als »tabletop« bezeichnet. Legen Sie beide Arme seitlich gestreckt auf den Boden, die Handflächen zeigen nach oben. Ziehen Sie die Schultern tief.
- Zur Vorbereitung **einatmen**.
- Mit dem nächsten **Ausatmen** drehen Sie den Unterkörper nach rechts und gleichzeitig den Kopf nach links. **2**

- Halten Sie die Position beim **Einatmen** und genießen Sie die Weite im linken Brustkorb.
- Aktivieren Sie **ausatmend** die seitlichen Rumpfmuskeln, um den Unterkörper zur Mitte zurückzudrehen. Der Blick geht jetzt zur Decke.
- Wiederholen Sie die Drehung des Unterkörpers nach links.
- Fahren Sie abwechselnd fort – für insgesamt 3 bis 5 Wiederholungen auf jeder Seite.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Die Beckenstellung bleibt »imprint«, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Drehen Sie sich immer nur so weit zur Seite, dass beide Arme und Schulterblätter noch fest auf der Matte zu spüren sind. Machen Sie die Arme bewusst lang, als würde Sie jemand an den Fingerspitzen ziehen.

Scissors

WIRKUNG

- Kräftigt die komplette Bauch- und Hüftmuskulatur • Mobilisiert die Hüftgelenke
- Dehnt die Oberschenkelrückseite • Gut gegen Flachrücken

➤ Legen Sie sich auf den Rücken und kippen Sie das Becken zu »imprint« (Seite 34). Heben Sie die Beine nacheinander erst zu »tabletop« (Seite 39) und strecken Sie sie dann zur Decke. Rollen Sie Kopf und Schultern vom Boden auf und fassen Sie das linke Bein mit beiden Händen möglichst weit oben am Knöchel.

➤ Zur Vorbereitung tief **einatmen**.

➤ Beim **Ausatmen** ziehen Sie das linke Bein gestreckt Richtung Nase. Gleichzeitig senken Sie das rechte Bein möglichst gestreckt tief

zum Boden ab. Federn Sie mit beiden Beinen einmal nach. **1**

➤ **Einatmend** ziehen Sie beide Beine wieder zusammen, bis die Zehenspitzen zur Decke zeigen. Greifen Sie dann das rechte Bein.

➤ Wiederholen Sie die Bewegung mit dem rechten Bein.

➤ Machen Sie fließend weiter so, bis Sie insgesamt 8 bis 10 Scheren in der Luft geschafft haben.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Strecken Sie beide Beine bis in die Zehenspitzen. Halten Sie den Rumpf ganz ruhig und ziehen Sie immer das Bein zur Nase – nicht umgekehrt. Nur so intensivieren Sie die Dehnung in der Oberschenkelrückseite.

1



2



Roll Over Preparation

WIRKUNG

- Aktiviert die tiefe Rumpfmuskulatur, besonders den Unterbauch und den Beckenboden • Kräftigt sämtliche Bauchmuskeln
- Mobilisiert die Lendenwirbelsäule • Gut gegen Hohlkreuz

➤ Legen Sie sich auf den Rücken und bringen Sie das Becken zu »imprint« (Seite 34) und die Beine zu »tabletop« (Seite 39). Öffnen Sie die Knie und kreuzen Sie die Fußknöchel. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Stabilisieren Sie die Schulterblätter.

➤ Zur Vorbereitung tief **einatmen**.

➤ Beim **Ausatmen** aktivieren Sie den Beckenboden und ziehen den Bauchnabel tief, um Steißbein und einige Wirbel im unteren Rücken vom Boden zu lösen. **2**

➤ Beim **Einatmen** rollen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

➤ Insgesamt 5 bis 8 Wiederholungen.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Halten Sie Kopf, Schultern und Arme fest auf dem Boden. Die Bewegung erfolgt nur aus der Muskelkraft unterhalb des Bauchnabels, nicht aus dem Schwung heraus. Damit es einfacher wird, legen Sie sich ein zusammengerolltes Handtuch unter das Becken.

GESCHMEIDIGE MUSKELN UND FLEXIBLE GELENKE

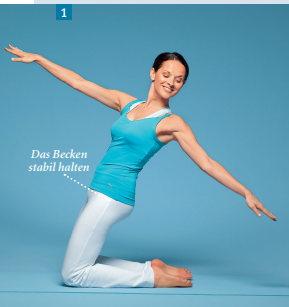
Die folgenden Übungen halten diejenigen Muskeln geschmeidig, die im Alltag ungünstig belastet werden und daher oft verkürzt sind: Oberschenkelrückseiten, vordere Hüftmuskulatur, Brustmuskeln sowie hintere und seitliche Rückenmuskulatur.

Thigh Stretch

WIRKUNG

- Aktiviert die taillenformende Rumpfmuskulatur
- Dehnt die Hüft- und Oberschenkelvorderseite
- Mobilisiert Brustwirbelsäule und Kniegelenke
- Fördert die Grazie

1



- Sie knien auf dem Boden, die Knie sind genau unter den Hüftgelenken. Richten Sie Becken und Wirbelsäule neutral aus, sodass die Schultern über dem Becken stehen. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite und ziehen Sie sie lang bis in die Fingerspitzen. Stabilisieren Sie die Schulterblätter (Seite 26 f.).
- Ziehen Sie **einatmend** die Wirbelsäule lang, während Sie gleichzeitig den Oberkörper nach links drehen. Blicken Sie dabei Ihrer linken Hand hinterher.
- Neigen Sie sich beim **Ausatmen** aus den Kniegelenken nach hinten. **1**
- Mit dem **Einatmen** bringen Sie den Körper zurück in die Vertikale. Der Oberkörper bleibt dabei nach links gedreht.
- Drehen Sie den Oberkörper beim **Ausatmen** in die Ausgangsposition zurück. Nun blicken Sie wieder nach vorne.
- Drehen Sie sich anschließend auf die gleiche Weise nach rechts.

- Wiederholen Sie die Übung in fließenden Bewegungen zu jeder Seite 3- bis 5-mal.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Halten Sie das Becken während der Drehung möglichst ruhig und neigen Sie sich nur so weit nach hinten, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Aktivieren Sie Beckenboden-, Bauch- und Gesäßmuskeln, damit Sie von den Knien bis zum Scheitel fest wie ein Brett sind. Je stärker Sie das Knie, von dem Sie sich wegdrehen, in die Matte drücken, desto intensiver spüren Sie die Dehnung in der Hüfte und in den Oberschenkeln.

Side Stretch

WIRKUNG

- Trainiert die tiefe und seitliche Rumpfmuskulatur
- Dehnt die gesamte Körperseite
- Mobilisiert Wirbelsäule und Schultergelenke

- Knien Sie sich so hin, dass die Knie genau unter den Hüftgelenken sind. Becken und Wirbelsäule sind neutral. Die Arme hängen seitlich herab. Stabilisieren Sie die Schulterblätter.
- Sie »wachsen«, indem Sie **einatmend** den Abstand zwischen Hüften und Rippen vergrößern. Gleichzeitig führen Sie den rechten Arm erst zur Seite und dann über den Kopf.
- **Ausatmend** aktivieren Sie die linken Rumpfmuskeln, um die Wirbelsäule in einem anmutigen Bogen nach links zu beugen. **2**
- Halten Sie die Position und atmen Sie tief in die rechte Brustkorbseite. Genießen Sie

die Dehnung vom rechten Knie bis in die Fingerspitzen der rechten Hand.

- Lösen Sie beim **Ausatmen** den Wirbelsäulenbogen auf und senken Sie den Arm ab.
- Führen Sie die Bewegung jetzt zur anderen Seite durch.
- Wiederholen Sie die Übung in fließenden Bewegungen pro Seite insgesamt 3- bis 5-mal.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Halten Sie das Becken während der Seitbeuge ganz stabil, indem Sie Ihr inneres Muskelkorsett festziehen. Um die Seitdehnung zu intensivieren, drücken Sie das Knie, von dem Sie sich wegbeugen, fest in die Matte und ziehen den Arm ganz lang.

2



GESUND UND SCHÖN DURCH PILATES



- ▶ Die besten Pilates-Übungen für ein äußerst effektives Bodystyling.
- ▶ Kurze, prägnante Anleitungen und Tipps, worauf es beim Üben ankommt.
- ▶ Anspruchsvolles Trainieren sowohl für Einsteigerinnen als auch für alle, die bereits Pilates-erfahren sind.
- ▶ Gesunder Rücken, Beweglichkeit, gute Figur: Buch und DVD-Programme unterstützen Ihre persönlichen Ziele.

**Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs**



WG 464 Entspannung
ISBN 978-3-8338-4624-3



PEFC/06-31-2459
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U