

MICHAELA BIMBI-DRESP

Übungsprogramme auf DVD
mit 70 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

PILATES FÜR SPÄTEINSTEIGER

Mehr Beweglichkeit,
mehr Kraft,
jünger aussehen

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U





DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

PILATES IN DER ZWEITEN LEBENSHALFTE

6 Pilates hält beweglich und jung

- 6 Der Körper erfindet sich im Alter neu
- 6 Ziele in der zweiten Lebenshälfte
- 7 Mit Pilates gesund und schön altern
- 8 Kraft und Beweglichkeit aus einem starken Zentrum
- 8 Positive Effekte von Pilates
- 9 Der leichte Einstieg in die Methode

10 Pilatetraining für zu Hause

- 10 Üben mit Buch und DVD

GESUND UND FIT MIT PILATES

14 Mehr Kraft und Beweglichkeit

- 14 Pilates gegen Osteoporose
- 17 Mit Pilates die Muskulatur kräftigen
- 18 Haltung bewahren mit Pilates
- 20 Pilates bei Gelenksteifigkeit und Arthrose
- 22 Karpaltunnelsyndrom
- 24 Bewegliche Faszien

26 Beckenbodentraining

- 26 Der Beckenboden
- 27 Isometrische Beckenbodenkontraktion

28 Starke Nerven und ein lebendiger Geist

- 28 Pilates tut den Nerven gut
- 28 Aufatmen mit Pilates

BEWEGLICH UND KRAFTVOLL – DIE ÜBUNGEN

32 Körperwahrnehmung schulen

- 32 Haltungsscheck im Sitzen
- 34 Haltungsscheck im Stehen
- 36 Breathing
- 38 Imprint and Release
- 40 Arm Circles
- 41 Scapula Isolation
- 42 Elevation and Depression
- 43 Head Nods

44 Mehr Beweglichkeit in den Gelenken

- 44 Shoulder Circles
- 46 Spine Twist
- 47 Back Preparation 1
- 48 Spine Stretch Forward
- 49 Side Bend
- 50 Hip Rolls
- 51 Cat Stretch
- 52 Ankle Mobilizer
- 53 Hip Mobilizer

54 Für mehr Kraft und einen starken Rücken

- 54 Abdominal Preparation
- 56 Back Preparation 2
- 57 Hundred
- 58 Neck Pull
- 59 Cross Press with Rotation
- 60 Side Twist with external Rotation
- 61 Side Arm Abduction
- 62 Chest Opener
- 63 Upper Back Extender



- 64 Abdominal Preparation with Bicep Curls
- 65 Breast Stroke
- 66 Standfestigkeit und ein sicherer Gang
- 66 Lift and Lower
- 68 Running
- 69 Leg Lift
- 70 Leg Slides and Lift
- 71 Single Leg Stretch
- 72 Shoulder Bridge
- 73 Side Leg Lift
- 74 Squats
- 75 Squats with Side Leg Lift
- 76 Leg Bicycle
- 77 Lunges with Bicep Curls Balance

78 Zum Nachschlagen

- 78 Bücher und Adressen
- 79 Register
- 80 Impressum



PILATES IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Pilates ist ein kontrolliertes und sehr effektives Training, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Unabhängig von Alter und Gesundheit kann jeder Mensch mit Pilates beginnen. Bei regelmäßigem Training stellen sich schnell Erfolge ein. In diesem Buch mit DVD finden Sie einfache Einsteigerprogramme. Außerdem wird auf altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen eingegangen und aufgezeigt, wie Sie Ihr Training entsprechend gestalten können.

PILATESTRAINING FÜR ZU HAUSE

Sie können oder wollen nicht immer in ein Studio gehen, um Pilates zu trainieren?

Dann ist dieses Buch mit DVD genau das Richtige für Sie.

Lernen Sie Schritt für Schritt die richtige Technik und verbessern Sie Ihre

Konstitution von Trainingseinheit zu Trainingseinheit.

Für das Pilatetraining zu Hause benötigen Sie einen stabilen Stuhl ohne Armlehnen und einen großen Spiegel, damit Sie Ihre Haltungen korrigieren können. Tragen Sie außerdem körperbetonte, bequeme Sportbekleidung. Um nicht ins Rutschen zu kommen, empfiehlt es sich, barfuß oder mit rutschfesten Socken zu trainieren. Wer möchte, kann den Stuhl auf eine Yoga- oder Gymnastikmatte stellen, die sich auch für die Übungen im Stehen empfiehlt. Für viele Übungen brauchen Sie ein Theraband und für die Beckenbodenaktivierung (Seite 27) einen Ball. Generell gilt: Sorgen Sie dafür, dass Ihr Trainingsbereich keine Stolperfallen aufweist und Sie genug Platz haben. Außerdem: Lüften Sie kurz, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

ÜBEN MIT BUCH UND DVD

Mithilfe der beiliegenden DVD können Sie unter Anleitung trainieren. Die vorgestellten Programme steigern sich in ihrer Schwierig-

keit. Das erste Programm dient dem Erlernen der Techniken, die bei allen Pilatesübungen wichtig sind. Bei den drei anschließenden Programmen handelt es sich um Workouts, die jeweils eine fließende, wohltuende Übungsabfolge darstellen. Sollte Ihnen die Ausführung einer Übung nicht klar sein, können Sie die entsprechende Übung jederzeit im Buch nachschlagen. Im Buch werden alle Pilatesübungen aus den Programmen auf der DVD anhand von Fotos und Übungsbeschreibungen Schritt für Schritt erklärt.

Für eine gezielte Systematik haben wir die Übungen in vier Kategorien eingeteilt:

- Übungen, die die Körperwahrnehmung verbessern (ab Seite 32)
- Übungen für mehr Beweglichkeit in den Gelenken (ab Seite 44)
- Übungen für mehr Kraft und einen starken Rücken (ab Seite 54)
- Übungen für mehr Standfestigkeit und einen sicheren Gang (ab Seite 66)

Programm 1: Zur Einstimmung

Diese Übungseinheit bietet Anfängern den optimalen Einstieg in das Pilatetraining. Sie erlernen die wichtigsten Trainingstechniken des Pilates von der Pilatesatmung bis zu den korrekten Stellungen des Beckens, des Brustkorbs, der Schulterblätter und des Nackens. Darüber hinaus werden Ihre Hüft- und Schultergelenke sowie die Wirbelsäule mobilisiert. Dieses Programm schult Ihre Körperwahrnehmung. Sobald es Ihnen vertraut ist, schließen Sie eines der drei folgenden Übungsprogramme an. Wenn Ihnen die Pilatestchnik bereits geläufig ist, können Sie das Einstimmungsprogramm auch auslassen. Die Schwierigkeit der Übungen steigert sich von Programm zu Programm.

Programm 2: Sanfter Einstieg im Sitzen

Für diese Übungsreihe wurden klassische Pilatesübungen so abgewandelt, dass man sie auf einem Stuhl sitzend ausführen kann. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Pilatesübungen, die die Beweglichkeit der Gelenke fördern.

Programm 3: Effektiv-Programm

Wenn Sie mit den Programmen 1 und 2 vertraut sind und Sie sich fit und in der Pilates-technik sicher fühlen, dann können Sie hier weitermachen: Die vorwiegend sitzenden Übungen werden durch einen Widerstand, das Theraband, ergänzt. Muskulär stehen das Rumpf- und Armtraining im Fokus.

Programm 4: Challenge-Programm

Eine Challenge, eine Herausforderung also, ist dieses Pilatestrainingsprogramm im Stehen. Zusätzlich zur Rumpfstabilisierung verbessern Sie die Stabilisierung des Lendenwirbelsäulen-Becken-Bereichs. Die Übungen werden durch einen zusätzlichen Widerstand, das Theraband, ergänzt. Mit diesem Programm trainieren Sie zusätzlich zu Rumpf und Armen auch Ihre Hüften, Beine und Sprunggelenke. Wichtige Details zum Fokus und Ablauf der Übungen sowie Hinweise auf die Übungsausführung bei gesundheitlichen Einschränkungen finden Sie bei den Beschreibungen der Übungen im Buch.

Richten Sie Ihre volle Konzentration auf die Übungen, dann sind Sie nach dem Training erfrischt und entspannt.



MEHR KRAFT UND BEWEGLICHKEIT

Mit einer gesunden Ernährung, ausreichender Bewegung an der frischen Luft und einem Leben in Work-Life-Balance haben Sie schon viel für ein gesundes Alter getan.

Erfahren Sie nun, wie Pilates auch bei degenerativen Erkrankungen des Alterns helfen kann, ohne zu über- oder zu unterfordern.

PILATES GEGEN OSTEOPOROSE

Die Knochenbildung erreicht ihren Höhepunkt um das 30. Lebensjahr. Danach sinkt der Mineralgehalt in den Knochen. Dadurch wird mit der Zeit mehr Knochengewebe abgebaut. Es ist daher wichtig, bereits während des Wachstumsprozesses alles für starke Knochen zu tun – durch die gezielte Belastung des Bewegungsapparats. Die Knochenkräftigung wird durch Druck und Zug auf die Knochen aktiviert: gewichtstragende und muskelaufbauende Übungen wie Pilates sind dafür sehr gut geeignet. Genau dort, wo der Knochen gekräftigt werden soll, muss die Trainingsherausforderung gesetzt werden. Gilt es etwa den Oberschenkelknochen zu kräftigen, so werden Muskelübungen für den unteren Quadranten (also den Unterkörper) ausgewählt. Pilatesübungen im Stand sind hier optimal. Sollen die Wirbelgelenke

gekräftigt werden, sind Übungen für die Rückenstrecker ideal. Will man die Handgelenke kräftigen, so ist es sinnvoll, während des Trainings ein Theraband oder kleine Hanteln zu benutzen. Schwimmen beispielsweise bietet Ihrem Organismus nur einen ungenügenden Anreiz zur Knochenkräftigung.

Ursachen von Knochenschwund

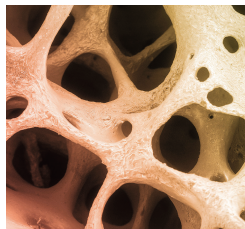
Die primären Ursachen für abnehmende Knochendichte und Osteoporose sind Bewegungsmangel, Eiweiß- und Mineralstoffwechselstörungen sowie Vitamin-D-Mangel. Hinzu kommen noch hormonelle Störungen und die Einnahme bestimmter Medikamente. Die Abnahme der Knochendichte und der Knochenmasse beschleunigt sich bei Frauen zudem während der Wechseljahre und danach. Der körpereigene Osteoporeschutz durch die weiblichen Sexualhormone (Östrogene) geht verloren. Aber auch Männer in fortgeschritte-

nem Alter sind durchaus ebenfalls betroffen. Gefürchtet sind vor allem Stürze, da diese bei Vorliegen einer Osteoporose schnell zu Brüchen führen können. Hauptsächlich betroffene Bereiche sind hierbei die Wirbelkörper, Hüften (Oberschenkel) und Handgelenke. Wird ein bestimmter messbarer Grad an Knochendichte unterschritten, so spricht man von Glasknochen beziehungsweise Osteoporose oder Vorstufen davon.

Widerstand kräftigt die Knochen

Am effektivsten ist das Training zur Kräftigung der Knochen, wenn die Muskulatur gegen zusätzliche, möglichst hohe Widerstände arbeiten muss. Ergänzen Sie in diesem Fall die Pilatesübungen durch die Hinzunahme zusätzlicher Lasten: Arbeiten Sie so oft wie möglich

Wenn die Knochen zur Baustelle werden: Osteoporotisches Knochengewebe erkennt man an der gestörten Mikroarchitektur.

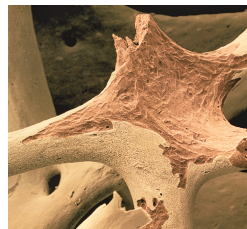


TIPP

Sollte bei Ihnen Osteoporose oder eine Vorstufe davon diagnostiziert worden sein, so empfehlen wir in jedem Fall eine Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Pilatestraining beginnen.

mit dem Körpergewicht gegen die Schwerkraft und setzen Sie zusätzliche Widerstände ein. Für das Pilatestraining zu Hause eignen sich Therabänder oder Gewichte in den Händen sowie Gewichtsmanschetten um die Knöchel. Im Pilatesstudio ist das Training an speziellen Großgeräten wie *Reformer* und *Cadillac* optimal. Die Übungen werden hier gegen Metallwiderstände ausgeführt. Um die Knochen

Die feine Bälkchenstruktur verliert ihre Dichte und die Leerräume werden größer. Die Statik gerät aus dem Gleichgewicht.



FÜR MEHR KRAFT UND EINEN STARKEN RÜCKEN

Ein starkes Zentrum, mit anderen Worten die Rumpfstabilität, steht im Mittelpunkt von Pilates. Dadurch wirkt diese Methode gezielt gegen Rückenbeschwerden – dem Volksleiden Nummer eins. Ganz nebenbei sorgen die folgenden Übungen außerdem für eine aufrechte Haltung, ein gutes Körpergefühl und die Kräftigung von Schultern und Armen.

ABDOMINAL PREPARATION

TRACK 16

WIRKUNG: Spricht die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Muskulatur der Hüftvorderseiten an – Mobilisiert die Wirbelsäule

- ▶ Sie sitzen aufrecht, die Wirbelsäule lang ausgerichtet, die Beine hüftbreit geöffnet, die Hände hinter dem Kopf verschränkt. Die Ellbogen zeigen zur Seite. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter zueinander und nach unten. Einatmend wachsen Sie Richtung Zimmerdecke, um die tiefe Rückenmuskulatur zu aktivieren.
- ▶ Mit dem **Ausatmen** beugen Sie sich Wirbel für Wirbel nach vorne und ziehen das rechte Knie Richtung Kopf | 1 |.
- ▶ **Einatmend** richten Sie sich Wirbel für Wirbel wieder auf und stellen den rechten Fuß wieder auf den Boden.

- ▶ **Ausatmend** beugen Sie sich Wirbel für Wirbel vor und ziehen das linke Knie zum Kopf.
- ▶ **Einatmend** richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf und stellen auch den Fuß auf.
- ▶ Wiederholen Sie dies 5-mal im Wechsel.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Halten Sie Ihr Becken neutral und runden Sie sich aktiv nach vorn. Spannen Sie die tiefe Bauchmuskulatur bewusst an und ziehen Sie dazu den Bauchnabel nach innen oben. Wenn Sie sich wieder aufrichten, drücken Sie den Kopf leicht in die Hände. Das aktiviert die oberen Rückenstrecker.

Schwieriger wird's in Kombination mit Bicep Curls und Theraband (Track 58).

Vorsicht: Wer an Osteoporose leidet, lässt diese Übung aus.



SHOULDER BRIDGE

▶ TRACK 25

WIRKUNG: Kräftigt die gesamte Rückseite Ihres Körpers, das heißt den Rücken, das Gesäß und die Oberschenkel – Kräftigt die Armrückseite effektiv – Öffnet und dehnt die Körpervorderseite wohltuend

- ▶ Sie sitzen aufrecht auf der vorderen Stuhlkante. Die Beckenstellung ist imprint. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Die Hände sind hinter Ihrem Körper auf der Sitzfläche aufgestützt, sodass Ihr Rumpf leicht nach hinten geneigt ist. Ihre Fingerspitzen zeigen nach außen. Stabilisieren Sie Ihre Schulterblätter.
- ▶ Atmen Sie zunächst tief ein.
- ▶ Heben Sie dann **ausatmend** das Gesäß an, bis Ihr Körper von den Knien bis zu den Schultern eine Brücke bildet **| 1 |**.
- ▶ **Einatmend** setzen Sie sich wieder auf den Stuhl zurück.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung insgesamt 5-mal.
- ▶ Wenn Sie bei der letzten Wiederholung in der Hochstellung bleiben und einige Male nachfedern, bearbeiten Sie Ihre Faszien. Spielen Sie mit der Position so, wie es Ihnen angenehm ist. Hierbei gibt es keine Regeln. Atmen Sie währenddessen fließend weiter.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Vermeiden Sie, dass Ihr Becken seitlich wegkippt. Halten Sie dazu beide Hüftknochen parallel auf einer gedachten Linie. So ist sichergestellt, dass Sie beide Rumpf- und Beckenseiten möglichst symmetrisch trainieren. Drücken Sie außerdem die Ellbogen nicht durch.

Vorsicht: Lassen Sie die Übung aus, falls Sie an Osteoporose oder am Karpaltunnelsyndrom leiden, denn der Druck auf die Handgelenke ist sehr groß.



SIDE LEG LIFT

▶ TRACK 28

WIRKUNG: Stabilisiert Rumpf und Becken – Kräftigt die seitliche Gesäßmuskulatur – Trainiert die Balance auf einem Bein

- ▶ Sie stehen seitlich neben dem Stuhl und halten sich an der Lehne fest. Nehmen Sie eine gute Aktivhaltung ein und achten Sie auf die Beinachse Ihres Standbeins. Das Spielbein ist seitlich abgespreizt, die Zehenspitzen berühren den Boden.
- ▶ Heben Sie **einatmend** Ihr Spielbein aus der Kraft der Beckenseite an **| 1 |**.
- ▶ **Ausatmend** führen Sie Ihr Bein mit Kraft in die Ausgangsposition zurück und drücken Sie dabei die Ferse nach vorn.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung 5-mal mit dem rechten und dann 5-mal mit dem linken Bein.

SO MACHEN SIE ES RICHTIG

Wirbelsäule und Becken verändern ihre Position nicht. Ziehen Sie Ihr Bein lang aus der Hüfte heraus, als würde es jemand am Knöchel packen. Das schafft Platz im Hüftgelenk und aktiviert zusätzlich die Kniemuskulatur.

Schwieriger: Ohne Festhalten – heben Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe an.

Vorsicht: Achten Sie auf die wichtige Beckenstabilisierung. Schauen Sie dazu auf Ihr Becken: Sie machen es richtig, wenn beide Hüftknochen auf einer gedachten horizontalen Linie sind. Dann arbeiten die seitlich gelegenen stabilisierenden Beckenmuskeln auf der Standbeinseite richtig. Wenn Sie die Position zu sehr im seitlichen Hüftbereich spüren, dann neigen Sie den Oberkörper leicht zum Stuhl hin.



FIT AB 50 PLUS MIT **PILATES**



- ▶ Alles, was Sie zur Vorbeugung von altersbedingten Beschwerden wissen müssen.
- ▶ Die besten Pilates-Übungen für Anfänger ab 50 und Senioren.
- ▶ Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tipps, die erklären worauf es ankommt.
- ▶ Stabile Haltung, starker Rücken, mehr Beweglichkeit, straffe Muskeln: Buch und DVD-Programme machen Sie fit.

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



WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-6007-2



9 783833 860072

www.gu.de

