

# ICH WILL MEHR!

1

## DEIN KÖRPER SAGT DIR, WAS SACHE IST.

Der Körper meldet dir, ob du reif bist für den nächsten Schritt.

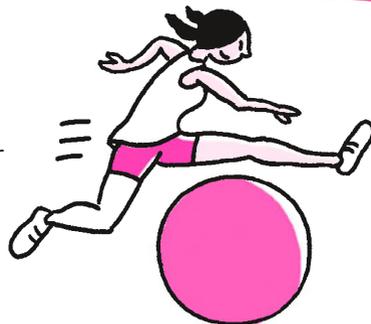


2

WENN DU ES MIT ANDEREN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN KOMBINIERST, IST PILATES NOCH VIEL WIRKUNGSVOLLER!

## „SICH STEIGERN“ HEIßT

intensiver und häufiger trainieren und immer schwierigere Übungen absolvieren.



4



MACH DEN NÄCHSTEN SCHRITT

## VISUALISIEREN

kann dir helfen, den nächsten Schritt zu wagen.



LEG EINE SCHIPPE DRAUF!

# „DER NÄCHSTE (SCHRITT) BITTE!“

## HÖR AUF DEINEN KÖRPER

Jede Pilates-Haltung hat mehrere Schwierigkeitsgrade. Die Gartenschere zum Beispiel trainiert die Bauchmuskeln deutlich mehr, wenn die Beine durchgestreckt sind, weil dann deren ganzes Gewicht auf Bauchmuskulatur und Rücken lastet.

**Ergebnis:** Das Muskeltraining ist anstrengender und somit intensiver.

Wenn du gerade erst einsteigst und nicht besonders sportlich bist, sind Bauch- und Rückenmuskulatur für diese Belastung noch nicht kräftig genug. Das führt dazu, dass du in Fehlhaltungen ausweichst, um diese Muskulatur zu entlasten.

**Beispiele?** Du gehst ins Hohlkreuz, ziehst Grimassen, spannst den Hals an, obwohl der Oberkörper eigentlich extrem entspannt sein sollte. Dein Körper gibt dir damit Signale, er sagt dir: „Diese Übung ist nichts für mich – jedenfalls jetzt noch nicht.“

Darum gilt: Halte dich bei jeder Übung an den Schwierigkeitsgrad oder Level, der deinen Fähigkeiten entspricht. Wenn du Verkrampfungen oder übermäßige Ermüdung spürst, dürfte das daran liegen, dass du zu viel Gas gibst.

## IN DER LANGSAMKEIT LIEGT DIE KRAFT

Du bewegst dich am liebsten langsam? Perfekt. Pilates erhebt genau das zum Grundprinzip! Deswegen ist es ja auch genau das Richtige für dich. Alle Bewegungen werden kontrolliert und beherrscht ausgeführt, Tempo spielt keine Rolle, alles geschieht sanft und behutsam. Das Ergebnis ist ein energiegeladener und ausgeglichener Körper.

## WIE MACHE ICH ES RICHTIG?

Wie sich dein Weg beim Pilates gestaltet, hängt von deinem Programm ab, mit dem du selbst festlegst, wann du vom Anfänger- zum Fortgeschrittenen- und schließlich zum Profiniveau übergehst. Für deine ersten Workouts wählst du die einfachsten Übungen, um dich dann Schritt für Schritt zu den anspruchsvolleren vorzuarbeiten. Bevor du bei einer Übung auf das nächsthöhere Level wechselst, musst du dir ganz sicher sein, dass du das vorherige perfekt beherrschst, sonst riskierst du Verletzungen.

## WENN DU DIE FRAGEN IN DIESER LISTE MIT JA BEANTWORTEN KANNST ...

- Ich bin mit der Haltung und der Bewegung absolut vertraut.
- Die Fehler, die ich nicht machen darf, weil ich mich sonst verletze, sind mir bewusst und ich kann sie benennen.
- Ich halte die Übung mindestens 10 Atemzyklen lang durch.
- Ich kann in einer Haltung verharren, ohne dass mein Körper allzu sehr ins Zittern gerät.
- Wenn ich die Übung mache, spüre ich keine Überhitzung und kein Brennen – das zeigt, dass meine Muskeln den mit der Übung verbundenen Belastungen gewachsen sind.
- Ich kann die Haltung einnehmen und meinen Körper ausrichten, ohne mich im Spiegel kontrollieren zu müssen.
- Ich kann eine Übung länger durchhalten, ohne dass ich mehr und mehr aus dem Gleichgewicht gerate.
- Nach dem Workout fühlen sich meine Muskel nicht mehr geschwächt an.
- Ich kann die Übung mit geschlossenen Augen machen – ich habe also meinen Gleichgewichtssinn für diese Übung gut geschult.
- Ich beherrsche die meisten Übungen für Einsteiger.

... KANNST DU IN DEN NÄCHSTHÖHEREN GANG SCHALTEN

# WAS HEIßT EIGENTLICH „FORTSCHRITT“?

## MEINE PILATES-ENTWICKLUNG

### ICH TRAINIERE INTENSIVER

Eine Möglichkeit, dein Pilates-Training zu intensivieren, ist, deine Kraftausdauer zu steigern. Dazu hältst du die Position über mehr Atemzyklen als bisher oder erschwerst die Übung mit einer zusätzlichen Last oder einem Widerstand (Hanteln).

### ICH TRAINIERE HÄUFIGER

Wenn du den Eindruck hast, dass ein Workout nicht mehr ausreicht, kannst du ohne Weiteres die Zahl der Workouts pro Woche erhöhen. Geh aber nicht nahtlos von einem Workout zu vier Workouts über, sonst verlierst du noch die Lust und wirfst alles hin, was du schon geschafft hast, und landest wieder bei null. Ideal sind zwei Workouts pro Woche bzw. drei für besonders motivierte Pilates-Freaks.

### ICH GESTALTE DIE ÜBUNGEN ANSPRUCHSVOLLER

Wenn du mit den einfachen Übungen in diesem Buch eingestiegen bist, kannst du dich jetzt an den vorgeschlagenen Steigerungsstufen versuchen.

# MACH EINEN PLAN - UND HALT DICH DRAN!

Nirgendwo steht geschrieben, dass du nur die Übungen machen sollst, die zu deinem Profil passen. Im Gegenteil: Je vielseitiger dein Übungsprogramm, umso mehr muss sich dein Körper an neue Haltungen anpassen, die dir und ihm je nach Muskulatur leichter oder nicht so leicht fallen.

## MEIN PILATES-PROGRAMM

Mit der folgenden Übersicht kannst du dir abwechslungsreiche Workouts zusammenstellen, indem du dir aus jeder Kategorie Übungen aussuchst. Plane nach Möglichkeit für ein Workout 15 Minuten ein, das reicht für etwa drei Übungen.

Achtung! Vergiss nicht, vor jedem Workout ein paar Aufwärmübungen und je nach Bedarf eine oder zwei mobilisierende oder entspannende Übungen einzuplanen. Im Schnitt dauert ein ordentliches Workout mindestens 15 bis 20 Minuten. Wenn du länger tun willst – nur zu!



### **RÜCKEN**

Frauen mit  
25-Stunden-Tag

Im Büro vorm Computer:  
Oberkörper drehen

Extrem-Faulpelze:

Auf dem Bett:  
Schwan

Sportgeräte-Freaks

Mit dem Gymnastikball:  
Dreizack

Müdigkeitsgeplagte

Abendliche Entspannung:  
Tänzerin



### **BAUCHMUSKELN**

Frauen mit  
25-Stunden-Tag

Im Auto:  
Sitz-Workout im Auto

Extrem-Faulpelze:

Vor dem Spiegel:  
Dreieck

Sportgeräte-Freaks

Mit dem Gymnastikball:  
Armstütz

Müdigkeitsgeplagte

Verdauungs-Workout nach  
dem Mittagessen:  
Rolling Like a Ball



## OBERSCHENKEL,

### GESÄß

Frauen mit  
25-Stunden-Tag  
An der Bushaltestelle:  
Wippe

#### Extrem-Faulpelze:

Auf dem Bett:  
Brücke

#### Sportgeräte-Freaks

Mit dem Gymnastikband:  
Gartenschere

#### Müdigkeitsgeplagte

Zum morgens  
Auf-Touren-Kommen:  
Beinkreisen

## ARME,

### SCHULTERN

Frauen mit  
25-Stunden-Tag  
In der Badewanne:  
Kopfsprung im Sitzen

#### Extrem-Faulpelze:

Auf dem Sofa:  
Laser

#### Sportgeräte-Freaks

Mit Hanteln:  
Akkordeon

#### Müdigkeitsgeplagte

Zum morgens  
Auf-Touren-Kommen:  
Liegestütz

**Du siehst: Du kannst dir nach Lust und Laune ganz verschiedene Workouts zusammenstellen.  
So kommt keine Routine auf und Pilates bleibt der pure Spaß!**

## DAS ULTIMATIVE PILATES-PROGRAMM

# 1, 2 ODER 3 WORKOUTS PRO WOCHE?

**ENTSCHEIDEND SIND DEIN TAGESABLAUF  
UND DEINE ZIELE!**

### **1 WORKOUT PRO WOCHE**

#### **FÜR WEN?**

Für alle, die sich wohlfühlen, eine gesunde Körperhaltung erarbeiten und entspannen wollen.

### **2 WORKOUTS PRO WOCHE**

#### **FÜR WEN?**

Für alle, die Energie tanken und etwas gegen ihre Erschöpfung tun wollen. Aber auch für die, die sich einen starken und geschmeidigen Körper wünschen und im Alltag bewusst auf ihre Körperhaltung achten wollen.

### **3 WORKOUTS PRO WOCHE**

#### **FÜR WEN?**

Für alle, die sich in kurzer Zeit eine neue Figur zulegen wollen: einen starken, muskulösen und geschmeidigen Körper. Aber auch für die, die wieder ins Gleichgewicht kommen, Schmerzen und körperliche Erschöpfung los werden wollen.

**EINE WOCHE LANG JEDEN TAG 3 ÜBUNGEN – DAS IST MACHBAR!**

	<b>RÜCKEN</b>	<b>BAUCHMUSKELN</b>	<b>OBERSCHENKEL, GESÄß</b>	<b>ARME, SCHULTERN</b>
<b>MONTAG</b>	Oberkörper drehen	Rolling Like a Ball	-	Akkordeon
<b>DIENSTAG</b>	-	Sitz-Workout im Auto	Kreisen mit einem Bein	Rolling Like a Ball
<b>MITTWOCH</b>	Schwan	Dreieck	Wippe	-
<b>DONNERSTAG</b>	Dreizack	-	Gartenschere	Liegestütz
<b>FREITAG</b>	Tänzerin	Oberkörper drehen	-	Kopfsprung im Sitzen

# VISUALISIEREN

Nicht jeder Mensch hat die Gabe einer guten Körperwahrnehmung, das heißt, nicht jeder bekommt innerlich eine brauchbare Rückmeldung über sein „Körperschema“, wie es in der Fachsprache genannt wird. Damit du eine Vorstellung von der Idealhaltung oder -ausführung entwickelst und sie dann deinem Körper beibringen kannst, gibt es eine sehr wirksame Methode: die Visualisierung. Schließ die Augen und stell dir Bilder vor und versuche dann, sie über deinen Körper nachzubilden.

Roll deinen Rücken so ab, wie du einen Reißverschluss zumachst.

Du ruhst am Boden und bist ganz feiner Pulverschnee, auf den noch kein Mensch einen Fuß gesetzt hat. Lass dich widerstandslos in den Boden einsinken. Du fühlst dich schwer und zugleich ganz leicht. Währenddessen entspannen sich deine Muskeln.

Deine Bauchmuskeln sind wie ein Heizkessel: Von ihnen geht alle Energie und Wärme aus.

Atme so aus, als würdest du auf eine Fensterscheibe hauchen, damit sie beschlägt.

Stell dir deinen Körper als Möbelstück vor, das zusammengebaut werden soll: Mit einer Schraube befestigst du die Hüfte, mit einer zweiten den Bauch und so weiter ...

Zieh den Bauch so ein, als würdest du einen Riesenplastikball davor halten.

Im Rahmen einer Studie wurden Basketballspieler gebeten, sich einen Freiwurf vorzustellen, aber ohne die dazugehörige Bewegung zu machen. Sie sollten ihn einfach nur visualisieren. 70 Prozent der Teilnehmer spannten instinktiv die Muskeln an.

# DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN?

**WENN DU  
EIN PAAR  
KILO  
LOSWERDEN  
WILLST**



Geh zusätzlich zu deinen drei Workouts (à 15 bis 30 Minuten) zweimal in der Woche 45 Minuten joggen. So stärkst du dein Herz-Kreislauf-System, verbrennst Fett und entschlackst deinen Organismus (beim Joggen verbrauchst du in 45 Minuten rund 350 kcal).

**WENN DU  
DEN KOPF  
FREIKRIEGEN  
WILLST**

Gönn dir zusätzlich zu deinen drei Pilates-Workouts einen Tanzkurs, lateinamerikanisch oder Standard. Beim Tanzen bewegst du dich ganz anders und sinnlicher. Vor allem kannst du beim Tanzen einen persönlichen Ausdruck ins Spiel bringen und kommst allein schon durch die Musik auf andere Gedanken – und Gefühle.



**WENN DU  
FRISCHE LUFT  
BRAUCHST**



Nimm dir zweimal in der Woche Zeit, jeweils 30 Minuten energisch zu gehen. Dieses maßvolle Training für Herz und Kreislauf beruhigt den Geist und belebt den Körper auf sanfte, behutsame Weise. Wenn du große Schritte machst, stärkst du deine Gesäßmuskulatur. Interessant, oder?

**WENN DU  
LUST AUF  
SPIRITUALITÄT  
HAST**

Beim Yoga und Meditieren (Chanting, Kundalini Yoga) oder auch beim Tai Chi findest du eine spirituelle Dimension, die dir beim Pilates vielleicht fehlt.



# DIE TIEFE HOCKE

Die Menschen in China und in vielen afrikanischen Ländern sitzen im Alltag häufig in der tiefen Hocke. Schmerzhaftes Rückenprobleme sind dort weitaus weniger verbreitet als in Europa.



**DER PO BERÜHRT  
NICHT DEN BODEN**

**ARME INNER- ODER  
AUßERHALB DER BEINE**

**1**

Geh in die Hocke und mach es dir in dieser Haltung bequem, ohne dass dein Gesäß den Boden berührt.

**2**

Halte deine Arme innerhalb oder außerhalb der Beine.

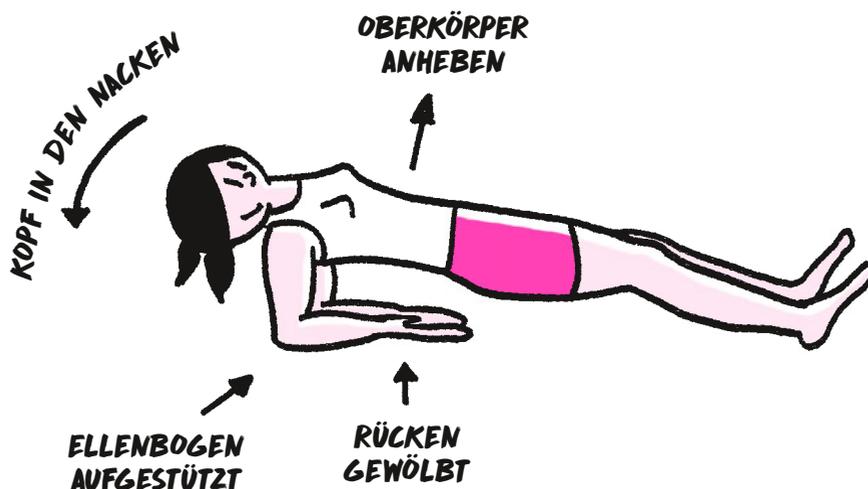
**Achtung!** Manchen Menschen, die nicht so sportlich und beweglich sind, gelingt es nicht, diese Haltung einzunehmen. Wenn das auf dich zutreffen könnte, taste dich langsam heran.

## **TIPP VON DER TRAINERIN**

Wenn du diese Übung jeden Tag ein paar Minuten lang machst, tut das deinem Rücken extrem gut. Übertreibe es aber nicht, sondern lass es ruhig angehen.

# NACKEN LOCKERN

Diese Übung hilft bei Nackenverspannungen, stärkt die Nackenmuskulatur und sorgt für eine gute Figur. Außerdem löst sie Anspannungen, die sich im Körper aufgebaut haben.



## TIPP VON DER TRAINERIN

Verharre 30 Sekunden in dieser Position und atme dabei durchgehend tief ein und aus.

1

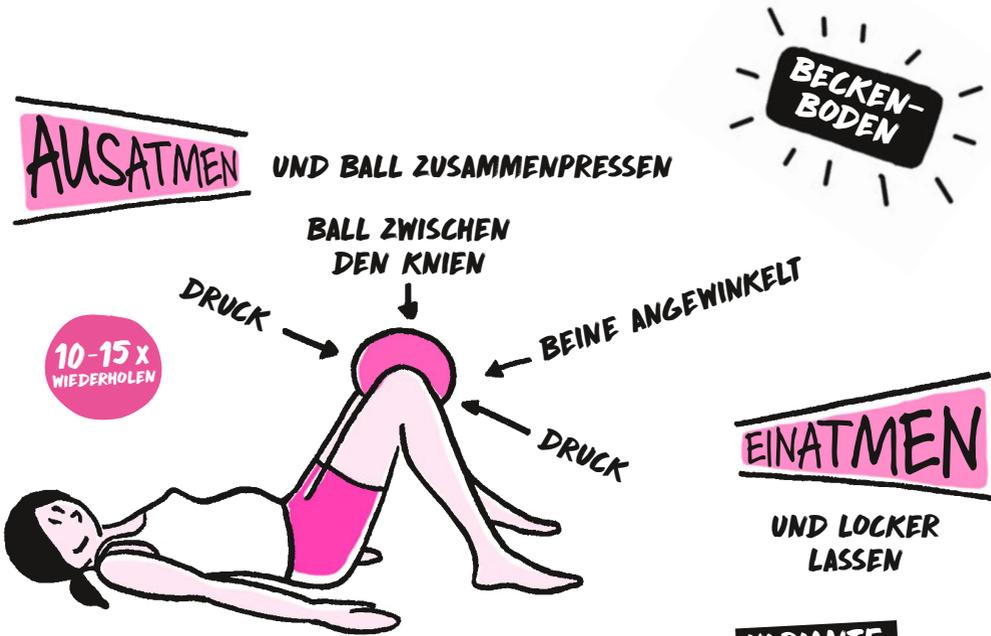
Lege dich ausgestreckt auf den Rücken und hebe deinen Oberkörper an, indem du dich auf den Ellenbogen abstützt.

2

Leg deinen Kopf in den Nacken und neige ihn nach hinten, bis er den Boden berührt. Dein Rücken ist jetzt gewölbt, der Oberkörper wird von den Ellenbogen und vom Scheitelbereich deines Kopfes gestützt.

# BALLPRESSE

Diese Übung stärkt den Beckenboden, aber auch die Bauchmuskulatur. Obendrein mildert sie den Druck, den das Baby mit seinem Gewicht ausübt.



- 1 Du liegst in Neutralstellung auf dem Rücken; die Beine sind angewinkelt. Klemm einen weichen Ball zwischen deine Knie.
- 2 Drücke mit dem Ausatmen den Ball zusammen. Mit dem Einatmen nimmst du den Druck wieder weg. Wiederhole die Übung 10- bis 15-mal.

**VARIANTE**

Wenn du die Anspannung des Beckenbodens nicht spürst:

- 1 Leg dich ausgestreckt auf den Rücken und lege einen weichen Ball unter dein Gesäß.
- 2 Hebe mit dem Ausatmen das Becken leicht an, sodass der Ball nicht mehr eingeklemmt ist. Atme ein und drücke mit dem Ausatmen den Ball zusammen. Wiederhole die Übung 5- bis 10-mal.