



PILATES WORKOUT

MIT SUSANN ATWELL & ANETTE ALVAREDO

Warnhinweise

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen.

Bei akuten Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten ist von einem Training abzuraten.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die exakte Ausrichtung der Positionen und Ausführung der Bewegungen, und steigern die Anzahl der Wiederholungen erst langsam. Anfangs kann es vorkommen, dass man bei manchen Übungen in eine Krampfneigung gerät. In diesem Fall brechen Sie die Übung ab, entspannen kurz und steigen nach der Erholung wieder ein.

Die fortgeschrittenen Variationen der Übungen sollten erst ausprobiert werden, wenn die Einstiegsstufe sicher beherrscht wird.

Wichtige Hinweise zum Üben und Benutzen dieser DVD

Die „Pilates-Methode“ ist eine sehr sichere und gesunde Trainingsmethode, wenn man sich genau an die gegebenen Anweisungen hält. Die Übungen erhalten ihre Wirksamkeit nur bei einer ausreichenden Eigenkontrolle. Konzentration auf Körperspannung und Übungsausführung ist absolut notwendig, um Ausweichbewegungen und damit verbundene Verletzungsrisiken zu vermeiden.

Als Vorbereitung sind daher unbedingt die im Booklet angegebenen Pilates-Prinzipien zu lesen und die Einweisung für die aufrechte Haltung zu üben.

Dies ist notwendig zum Erarbeiten der sogenannten „Powerhouse-Spannung“, sozusagen des muskulären Korsetts, das den Körper in den Übungen stützt und hält.

Diese Stabilität in der tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur ist die Basis und der rote Faden in der Pilates-Methode.

Die Pilates-Prinzipien

Kontrolle /

Während des gesamten Übungsablaufs ist eine konzentrierte Kontrolle von Haltung und Bewegung notwendig, um die Wirbelsäule zu schützen und Verletzungen zu vermeiden.

Langsame und bewusste Ausführung vermittelt das nötige Körpergefühl, um eine konstante Bewegungskontrolle zu erreichen.

Atemung /

Atem und Bewegung unterstützen sich gegenseitig und bringen den Körper ins Gleichgewicht.

Der Atem soll während der Übungen ruhig und gleichmäßig fließen und somit den Körper reinigen und das Blut mit Sauerstoff anreichern. Die Übungen werden im eigenen Atemrhythmus ausgeführt, was eine Entspannung in der Anspannung ermöglicht.

Konzentration /

Körper und Geist arbeiten gemeinsam, und nur die volle Konzentration auf den Körper erlaubt die nötige Körperkontrolle, mit der die Übung effektiv ausgeführt werden kann.

Das Einbeziehen der mentalen Komponente steigert die Effizienz des Trainings. Jede Bewegung beginnt als Idee im Kopf – der Körper setzt diese Impulse in Muskelaktivität um.

Zentrierung /

Bei Pilates dreht sich alles um die Körpermitte. Das sogenannte „Powerhouse“ (der Bereich der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln) ist das muskuläre Zentrum des Körpers. Jede Bewegung beginnt hier und wird vom Zentrum aus nach außen weitergeleitet. Bei allen Pilates-Übungen geht es in erster Linie um das kontrollierte Stabilisieren dieser Körpermitte.

Präzision /

Qualität der Bewegung steht im Vordergrund. Ziel soll es sein, jede Übung so genau und exakt wie möglich auszuführen – nicht eine Vielzahl von Wiederholungen oder Variationen ist wichtig, sondern eine konzentriert, kontrolliert ausgeführte Bewegung bringt den angestrebten Erfolg.

Fließende Bewegung /

Fließende, rhythmische, weiche und elegante Bewegungen machen die Einzigartigkeit der Pilates-Methode aus. Die Bewegungen innerhalb jeder einzelnen Übung werden weich und fließend ausgeführt. Der Ablauf der verschiedenen Übungen miteinander folgt ebenfalls einem harmonischen Fluss. Haltung und Bewegung werden anmutiger und leichter.

Einweisung /

D / 60-Min.-Programm (58 Min.)

Aufwärmen /

E / Office Workout (8 Min.)

A / Basisprogramm (16 Min.)

roll down
single leg circle rechts
single leg stretch
shoulder bridge
hundred
roll up
single leg circles links
single leg stretch
shoulder bridge
hundred
roll up

hundred
shoulder bridge
rolling like a ball
spine twist
supine plank

B / Aufbauprogramm I (10 Min.)

spine stretch
spine twist
rolling like a ball
saw
supine plank
spine stretch & twist (combination)
rolling like a ball
saw
supine plank

F / Wake Up Programm (10 Min.)

roll down
shoulder bridge
hundred
side leg circles rechts
swan preparation upper body
side leg circles links
roll up

G / Intensivprogramm für den Bauch (10 Min.)

roll down
roll up (im Wechsel)
hundred
single leg stretch
roll up
v-sitting / hip circles
rolling like a ball

C / Aufbauprogramm II (17 Min.)

side leg lift rechts
swan preparation upper body
swan preparation lower body
side leg circles rechts
side bending rechts
mermaid stretch rechts
v-sitting / hip circles klein
side leg lift links
swan dive
side leg circles links
side bending links
mermaid stretch links
v-sitting / hip circles klein
supine plank

H / Intensivprogramm für den Rücken (12 Min.)

swan preparation upper body
swan preparation lower body
swan dive
side bending rechts
mermaid stretch rechts
supine plank
spine stretch
side bending links
mermaid stretch links

Um eine sichere und effektive Ausführung der Übungen zu gewährleisten ist es wichtig, zu Beginn sowohl die Pilates-Prinzipien als auch die Einweisungen für die aufrechte Haltung kennen zu lernen. Der Menüpunkt *Aufwärmen* dient der Vorbereitung des Körpers auf die kommenden Anforderungen und hilft, die Pilates-Prinzipien praktisch umzusetzen. Es empfiehlt sich, diese beiden Teile immer vor den Mattenübungen auszuführen.

Die DVD enthält **3 Hauptprogramme – A, B und C** – die sowohl einzeln als auch komplett geübt werden können. In allen Programmen finden sich verschiedene Schwierigkeitsstufen, die von unterschiedlichen Personen gezeigt werden: Denise und Marcio/Einsteiger – Anette, Susann und Emel/Fortgeschrittene (Darsteller siehe Pilates Team). Als Einsteiger sollte man sich stets an der einfachen Version orientieren. Erst wenn alle Basisübungen problemlos beherrscht werden, beginnt man mit den Variationen in den Übungen.

Einsteiger starten mit dem **Basisprogramm (A)** und üben ein bis zwei Wochen mind. 3x pro Woche (je ca. 20 Min.). Wenn man Sicherheit in den Übungen erreichen möchte, wiederholt man das Programm öfter.

Ab der dritten Woche wird mit dem **Aufbauprogramm I (B)** erweitert – d.h. **Aufbauprogramm I (B)** üben und dann beide Programme – **Basisprogramm (A)** und **Aufbauprogramm I (B)** nacheinander üben (3 x pro Woche ca. 35 Min.)

Nachdem diese Übungen sicher ausgeführt werden können, steigert man mit dem **Aufbauprogramm II (C)** das Übungspensum – hier wieder erst die neuen Übungen lernen und üben, und danach **Basisprogramm (A)** und **Aufbauprogramm II (C)** kombinieren. (3x pro Woche ca. 40 Min.)

Ab Woche sechs kann man problemlos das komplette **60 Min.-Programm (D)** (2x pro Woche ca. 60 Min.) absolvieren.

Natürlich ist es jetzt auch möglich, einzelne Übungen zu kombinieren oder wegzulassen – je nach gewünschtem Zeitaufwand. Empfohlen wird jedoch immer, mit Übungen aus dem Basisprogramm zu starten und dann zu steigern.

Nun lässt sich der Schwierigkeitsgrad zusätzlich durch Anwenden der Variationen steigern.

Nach den Programmen C und D startet automatisch die Tiefenentspannung, die auf Wunsch im Menü Extras zum Ausklang des Trainings auch separat ausgewählt werden kann.

Die ergänzenden **Programme E - H** sind ausgewählte, für spezielle Gelegenheiten zusammengestellte Kurzprogramme – z. B. bei geringem Zeitangebot oder wenn man sich auf bestimmte Körperpartien spezialisieren möchte.

Sie stellen jedoch immer auch eine Kombination leichter und mittelschwerer Übungen dar.

Als besonderes Feature lassen sich alle gezeigten Übungen auch einzeln anwählen – so dass man sich sein individuelles Übungsprogramm auch selbst zusammenstellen kann.

Das garantiert eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten und lange Zeit Freude an dieser DVD.

Anette Alvaredo

Pilates ist für mich ein sehr ästhetischer Weg, meinen Körper gesund und beweglich zu halten.

Anmut, Grazie und Leichtigkeit in den Bewegungen sind Komplimente, die ich der jahrelangen Arbeit mit der Pilates-Methode verdanke.

Die weichen und eleganten Bewegungen vermitteln ein wunderbares Körpergefühl und machen einfach süchtig... nach mehr.

Wer den „Pilates-Weg“ einmal beschritten hat, kommt nur schwerlich davon wieder ab.

Der rasch spürbare Erfolg dieses Trainings, der sich in einer veränderten Körpersilhouette, einer aufrechteren Haltung, geschmeidigeren Bewegungen sowie mehr Kraft und Flexibilität ausdrückt, ist die ideale Motivation, immer weiter zu gehen...

Hinzu kommt, dass man all diese Erfolge erzielt, ohne sich im Training langweilen oder auch quälen zu müssen – Pilates ist sanft und doch intensiv; anstrengend und dennoch entspannend; anspruchsvoll und gleichzeitig für jedermann leicht erlernbar.

Das tägliche Üben wird zum Bewegungsritual für das persönliche Wohlbefinden.

Sobald man gelernt hat, seinen Körper zu kontrollieren, möchte man seine persönlichen Grenzen immer wieder ein Stück weiter verschieben – ist es ein Ansporn, die Bewegungen noch präziser und mit mehr Leichtigkeit ausführen zu können.

Körper und Geist arbeiten gemeinsam während des Trainings und der Atem ist Schlüssel und Werkzeug, gleichzeitig diese Ziele zu erreichen. Durch das Einbeziehen des Atems in die Bewegung erhöht sich die Effizienz der Übung und man lernt, auch in der Anspannung zu entspannen.

Die über 80 Jahre alte ganzheitliche Methode von Joseph H. Pilates, die zu seiner Zeit sicher zu den innovativsten Trainingssystemen gehörte, genießt heute mehr Aktualität denn je und passt ideal zu den Bedürfnissen der heutigen Zeit.

Pilates macht Spaß und bringt mit wenig Zeitaufwand, ohne zusätzliche Hilfsmittel oder Geräte, zu jeder Zeit und an jedem Ort einsetzbar, innerhalb weniger Wochen sichtbare Erfolge, die langfristig bestehen bleiben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Üben mit dieser DVD.

Wir werden Sie für eine lange Zeit bei Ihrem persönlichen Weg zu mehr Balance, Stabilität und Beweglichkeit begleiten.

Susann Atwell

Ich bin weniger der „Finesstyp“, der stundenlang durch den Park joggt. Trotzdem möchte ich natürlich etwas für meinen Körper tun und in Form bleiben. Dafür ist Pilates genau die richtige Sportart: Es ist immer und überall praktikierbar, man wird sehr gelenkig und das Körperbewusstsein steigt enorm!

Bei regelmäßigem Training kann man innerhalb kürzester Zeit sehen, wie sich der Körper positiv verändert: Man bekommt definierte, langgestreckte Muskeln und eine bessere Haltung!

Credits

• **Team Pilates** Anette Alvaredo, Susann Atwell, Emel Sahin-Gsell, Denise Legleiter, Marcio Cavalcanti-Happle • **Regie** Elli Becker • **Aufnahmeleitung** Margot Sessler • **Technische Produktionsleitung** Rainer Huckele • **Kamera** Michael Gsell • **Licht** Jörg Heinzmann, Markus Störr • **Kran** Jörg Heinzmann, Rainer Huckele • **Fotos** Arno Al-Doori, Jens Junge • **Maske** Andrej Baranow, Martin Krüssow • **Assistenz Kamera** Daniel Leibold, Patrick Heck • **Assistenz Set** Krister Hymon, Katharina Hildebrandt • **Catering** Karl Meidell • **Ausstattung** Venice Beach, www.venice-beach.de, Futon_Haus Heidelberg, www.futon-haus.de • **CASTING** Manigoo – Event- und Modelagentur, www.manigoo.de • **Drehbuch** Elli Becker, Margot Sessler • **Schnitt** Elli Becker • **Screendesign / Koordination Grafik** Daniel Gonschorek • **Design / Layout** www.vectorhafen.de • **Texte** Anette Alvaredo, Margot Sessler, Tom Pigi, Daniel Gonschorek, Harald Schubert, Julia Hildebrandt • **Gesprochen von** Susann Atwell • **Musikproduktion** Stefan Fornaro, Daniel Gonschorek • **Gesang** Christine Klaar • **Mastering** Stefan Fornaro • **Authoring** Daniel Gonschorek, Stefan Fornaro • **Idee und Konzept** Harald Schubert • **Pilates-Programm** Anette Alvaredo • **Projektkoordination** Julia Hildebrandt • **Produktionsleitung** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **Gedreht wurde** im Kloster Eberbach, Eltville, Rheingau **Eine Produktion der** Unit Production Media Company • **Wir danken** Margot Sessler für ihre phänomenale Unterstützung, ihre Geduld und unerschütterliche Ruhe • Krister Hymon für vollen Einsatz hinter den Kulissen • Susann Atwell, Anette Alvaredo, Emel Sahin-Gsell, Denise Legleiter und Marcio Cavalcanti-Happle für viel Disziplin, Hingabe und Engagement • Annemarie Börlind – Natural Beauty • dem Futon_Haus Heidelberg • und dem gesamten Team von upmc!