



Schlank und fit mit

# Cardio-Pilates Workout



\* Das neue Pilates – mit dem extra Fatburner Kick

## Gesundheitscheck

Bei gesundheitlichen Problemen befragen Sie bitte Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

Achten Sie auf Ihre Wahrnehmung und führen Sie die Übungen nur so weit aus, wie es Ihnen gut tut. Bei Unwohlsein, Erkältung oder sonstigen Auffälligkeiten legen Sie eine Trainingspause ein.

Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser oder Schorlen zu sich und ernähren Sie sich gesund.

## Cardio-Pilates

Spannende Trainingskombination aus Dynamik und Präzision

Cardio-Pilates ist eine effektive Verbindung aus dynamischem Cardio-Training mit der Pilates-Methode im Stand und auf der Matte. Dieser Mix aus intelligentem Muskeltraining und schwungvollem Herz-Kreislauf-Training vereint alle positiven Wirkungen der Pilates-Methode mit Dynamik, Bewegungsfreude, Koordination und Körpergefühl.

## Im Doppelpack effektiver als nacheinander

Neu und einzigartig an dieser Kombination ist die direkte Verbindung der beiden Methoden innerhalb eines Bewegungsablaufs. Rhythmische Schrittfolgen, die konzentriert und präzise aus dem Körperzentrum geführt und gesteuert werden, sprechen deutlich mehr Muskeln an und optimieren die Koordination. Die Aktivierung der Kraft aus der Mitte verändert sofort spürbar die Bewegungsqualität hin zu Geschmeidigkeit und sichtbarer weiblicher Power. Spaß am Training und individueller Bewegungsausdruck werden im

Dynamic Pilates gefördert – so finden Sie auf ganz natürliche Art zu mehr Anmut und Leichtigkeit.

„Einige wenige gut durchdachte Übungen, die sauber und im Gleichgewicht ausgeführt werden, sind effektiver als stundenlanges, schlampiges Training.“ Dieser Leitsatz von Joseph H. Pilates trifft auch auf die gewählte Choreografie des Cardio-Teils zu – leicht nachvollziehbar, um den Fokus auf Ausführung, Ausdruck und Bewegungsfluss zu lenken. Dabei schärfen die vom Rhythmus der Musik geleiteten Moves den Bewegungssinn und die Konzentration. Das Ergebnis: ein schwungvoller, positiver Umgang mit Körper und Haltung, wovon Psyche, Stimmung und innere Haltung ebenso profitieren.

## Der perfekte Einstieg

Um die kraftvolle Kombination der beiden Trainingsmethoden zu erlernen, beginnen Sie zunächst mit dem Menüpunkt „Pilates optimal trainieren“. Diese leicht verständliche Einführung erläutert alle wichtigen Schlüsselemente, Grundlagen und Prinzipien der Pilates-Methode. Wichtig hierbei ist immer die Präzision der Bewegungen. Im Vordergrund des Cardio-Pilates-Trainings steht die Qualität der Übungsausführung.

## Interessant für jedes Level

Die dynamisch-tänzerische Umsetzung der Pilates-Essenz ist für Pilates-Profis eine willkommene Abwechslung und ebenfalls eine tolle Möglichkeit, die persönliche Pilates-Technik unter einer ungewohnten Herausforderung zu testen. Erstmals werden gleichzeitig Herz und Kreislauf anregende Elemente und Zentrierung gemeinsam trainiert. Pilates-Interessierten und Einsteigern, die noch wenig Erfahrung haben, sich auf eine ruhige, konzentrierte Art und Weise mit dem Körper auseinander zu setzen, bietet Cardio-Pilates die Möglichkeit, Pilates-Prinzipien in rhythmischen Bewegungen zu verinnerlichen.

Gerade bei einem hektischen Alltag fällt das Umschalten auf Bewegungskontrolle und achtsame Präzision teilweise schwer. Der leichte und beschwingte Umgang mit Haltung und Bewegung bietet den angemessenen Einstieg in einen bewussten, konzentrierten Zugang zum Körper.

## Inhalt der DVD

Bitte beachten Sie bei Ihrem Training mit dieser DVD, dass unsere Akteurinnen der besseren Anschaulichkeit wegen das Übungsprogramm im Cardio-Teil spiegelbildlich ausführen.

Wenn die gesprochene Anleitung beispielsweise lautet „den rechten Arm heben“, können Sie zu Hause die Anweisung genau so ausführen und haben dabei die Akteurinnen (die dann ihren linken Arm heben) wie Ihr Spiegelbild vor Augen.

### • Einführung

• Ein Wort zuvor .....4 Min.

• Pilates – optimal trainieren .....4 Min.  
Einführung in die Pilates-Technik

• Cardio-Moves .....5 Min.  
Detailgenaue Erläuterungen zu den Bewegungsabläufen

• Cardio: Dynamic Pilates .....20 Min.

• Standing Pilates .....27 Min.

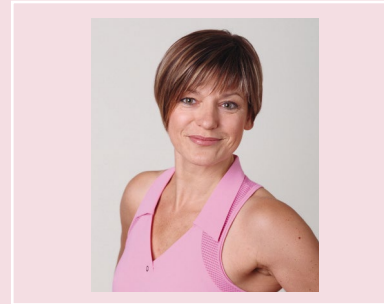
• Pilates Flow .....23 Min.

## Hinweise zu Ihrem Training mit dieser DVD

Das einstündige Hauptprogramm der DVD führt Sie professionell und motivierend durch alle drei Cardio-Pilates-Facetten. Darüber hinaus haben Sie viele Möglichkeiten, Ihr Training mit der DVD individuell zu gestalten. Jeder der drei Teile bietet ein abgeschlossenes Trainingsprogramm mit spezifischen Wirkungen. Alle Teile lassen sich allerdings auch unterschiedlich kombinieren:

- Beginnen Sie den Tag mit einem energetisierenden Training für Balance und Kraft mit **Standing Pilates**.
- Trainieren Sie Herz-Kreislauf, Figur, Haltung und Körperpräsenz mit **Dynamic Pilates**.
- Intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf das Körperzentrum finden Sie in **Pilates Flow**.
- Vertiefen Sie Ihr Körpergefühl und verbessern Sie präzise und kontrolliert Ihre Haltung in **Pilates optimal trainieren**.
- Spielen Sie mit Ihrer Koordination in **Cardio-Moves**.
- Kombinieren Sie Schwung und Dynamik mit gezielter Kräftigung, indem Sie mit Dynamic Pilates starten und es mit **Pilates Flow** ergänzen.
- Starten Sie mit fließenden Kräftigungsübungen, geführt von Ihrem Atem, in **Standing-Pilates** und toben Sie sich anschließend in **Dynamic Pilates** aus.
- Beginnen Sie mit **Dynamic Pilates** als sanftem Konditions-Training und fahren Sie mit **Standing Pilates** fort. Beim kontinuierlichen Auf- und Abrollen, den Verbindungen von stehenden und stützenden Übungen sowie dem fließenden Bewegungsablauf bleibt der Kreislauf angeregt, während Sie die Muskulatur gezielt kräftigen.
- Fordern Sie Bauch und Rückenmuskulatur über die Kombination von **Standing Pilates** und **Pilates Flow**.

## Christiane Wolff

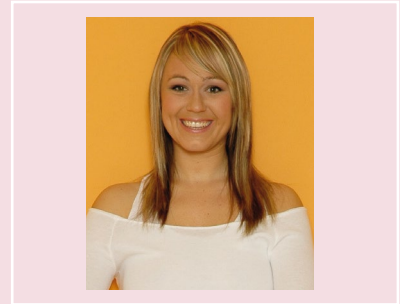


ist eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa. Ihr fundierter und vielseitiger fachlicher Background fußt auf ihrer Ausbildung zur staatlich geprüften Sport- und Gymnastik-Lehrerin sowie zur lizenzierten Pilates-Trainerin. Die erfahrene Bewegungstherapeutin und beliebte Fachreferentin ist national wie international für verschiedene Institutionen tätig, hat zahlreiche Bücher zu den Themen Yoga und Pilates verfasst und sportliche Programme für verschiedene DVDs entwickelt und präsentiert.

Sie bildet seit mehreren Jahren Yoga- und Pilates-TrainerInnen aus und hält überaus erfolgreiche Seminare und Pilates-BODYMOTION-Ausbildungsschulungen.

Weitere Informationen und Kontakt:  
[www.christiane-wolff.de](http://www.christiane-wolff.de)

## Natascha Meier



ist Journalistin, Autorin und mehrfach zertifizierte Fitness-Trainerin. Für renommierte Zeitschriften entwickelt sie Workout-Programme, die auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Sie organisiert, produziert und textet Fitness-Strecken und castet Models sowie Real People. Sie unterrichtet Fitness-Gruppen und Privatpersonen in namhaften Fitness-Studios, wo sie stets Trends aufspürt und testet.

Natascha Meier hat sich auf die Bereiche Wirbelsäule, Pilates, Bodystyling, Dance, Aerobic, Fatburning, Ernährung, Healthy Living, Motivation und Körperhaltung spezialisiert. Als Presenterin stellt sie auf Presseveranstaltungen neue Fitness-Programme vor. Natascha Meier ist Inhaberin und Chef-Trainerin des Gymnastikstudios F R E I RAUM Fraunberg.

## Credits

· **Projektleitung:** Daniel Gonschorek, Harald Schubert · **Team Cardio-Pilates:** Christiane Wolff, Natascha Meier, Ivonne Bergmann, Mariam Younossi · **Regie:** Elli Becker · **Aufnahmeleitung:** Axel Bold · **Technische Produktionsleitung:** Rainer Huckele · **Koordination:** Julia Hildebrandt · **Kamera:** Michael Gsell · **2. Kamera:** Andreas Tonndorf · **Oberbeleuchter:** Jörg Heinzmann · **Ausstattung Set:** André Polosek · **Kamera-Assistent:** Patrick Heck · **Grip:** Christian Anderegg · **Assistenz Grip/Beleuchter:** Daniel Huckele · **Maske:** Heike Leska · **Garderobe:** Emel Sahin-Gsell, Margot Sessler · **Fotos:** Jens Junge · **Assistenz Set:** Nadia Al Sharairi, Konrad Ruda, Jan Anschütz, Tom Huckele · **Drehbuch:** Elli Becker · **Schnitt:** Elli Becker · **Assistenz Schnitt:** Nadia Al Sharairi · **Menüdesign:** Rainer Huckele · **Grafik/Artwork:** [www.vectorhafen.de](http://www.vectorhafen.de) · **Musikproduktion:** Stefan Fornaro · **Sprecherin:** Andrea Husak · **Mastering:** Stefan Fornaro · **Sportliches Programm:** Natascha Meier, Christiane Wolff · **Produktion:** Daniel Gonschorek, Harald Schubert · **Gedreht im Lindner Hotel & Spa Binshof** [www.lindner.de](http://www.lindner.de) · **Outfits:** USA Pro, Röhnisch Deutschland, Venice Beach · **Yogamatten:** Yogistar Vertriebs GmbH [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com) · **Eine Produktion der Unit Production Media Company**

