

# PILATES

Unser Geheimnis für Ihre Sommerfigur



## SCHLÄNKER

Formt geschmeidige Muskeln und definiert Arme und Beine

## SCHÖNER

Harmonisiert die Bewegung und verbessert die Haltung

## STÄRKER

Kräftigt und hilft gegen Rückenschmerzen

# SPANNUNG GARANTIERT!

Last-Minute-Figur für den Sommer:  
Unser Pilates-Workout sorgt schnell  
für starke Muskeln und eine schöne Haltung

- K**napp wird sie, die Zeit bis zum ersten Sommerkleid-Tag. Sie sind noch nicht so weit? Dann hilft nur eins: effektiveres Training. Probieren Sie doch mal Pilates! Unser 20-Minuten-Workout für den ganzen Körper kräftigt die Tiefenmuskulatur und damit die Körpermitte. Die Übungen stabilisieren die Wirbelsäule, harmonisieren Atmung und Bewegungen und verbessern die Haltung. Und die neue Fitness wird man Ihnen ansehen: denn Pilates formt schlanke, geschmeidige Muskeln. Das alles gelingt in kurzer Zeit – wenn Sie ein paar Spielregeln beachten.
- Trainieren Sie 2, besser 3 Mal wöchentlich.
  - Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie ungestört sind und sich auf die Übungen konzentrieren können. Sie benötigen nur eine Gymnastikmatte.
  - Starten Sie mit einem zehnmütigen Cardio-Intervall-Training für die Ausdauer. Versuchen Sie, in den kurzen Phasen der Anstrengung wirklich bis zur Belastungsgrenze zu gehen. In der Erholungsphase sollte sich die Pulsfrequenz wieder senken. Das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung sollte 1:3 betragen, das heißt z. B. 15 Sekunden volle Belastung und anschließend 45 Sekunden Erholungsphase.
  - Achten Sie bei den einzelnen Pilates-Übungen immer auf die Qualität der Bewegungen. Zentral für Pilates ist das sogenannte Powerhouse (siehe Kasten): Dieser Muskelbereich ist während der Übungen immer angespannt.
  - Legen Sie am Anfang kurze Pausen nach jeder Übung ein.
  - Wiederholen Sie die Übungen jeweils 10 bis 15 Mal.

## Nie ohne: DAS POWERHOUSE

Powerhouse nennt man beim Pilates die **ZENTRALEN TIEFENMUSKELN** in Bauch und Becken. Dieses Kraftzentrum, das die Wirbelsäule stützt, wird vor jeder Übung bewusst angespannt. Bevor Sie mit dem Workout beginnen, üben Sie das Anspannen der **BAUCH- UND BECKENBODEN-MUSKULATUR**: Legen Sie dafür die Hände auf den Bauch und atmen Sie fließend durch die Nase ein und durch den Mund aus. Stellen Sie sich vor, Sie weiten den Brustkorb wie einen Ballon. Beim Ausatmen bringen Sie die Luft wieder heraus. Beim Einatmen bewegt sich Ihre Bauchdecke gegen Ihre Hände, beim Ausatmen ziehen Sie bewusst den Bauchnabel nach innen und oben. Stellen Sie sich einen Reißverschluss vor, der vom Schambein bis zum Brustkorb verläuft. Beim nächsten Ausatmen spannen Sie den Beckenboden an und schließen dabei gedanklich den imaginären Reißverschluss auf ihrem Bauch. Beim Einatmen die Spannung wieder lösen.

## Zum Start: CARDIO-TRAINING

Laufen Sie zunächst 5 Min. locker auf der Stelle. Dann kommt ein bisschen Intervall-Training: Ziehen Sie im Wechsel, so schnell Sie können, die Knie zur Brust. Nach 15 Sek. gehen Sie für 45 Sek. direkt über in den Hampelmann. Wiederholen Sie dies anfangs 5 Mal, dann 8 bis 10 Mal.



A



B

## FOOTWORK 1

So wirkt's: Trainiert Bauch- und innere Oberschenkelmuskeln, stabilisiert Becken und Wirbelsäule

**SO GEHT'S:** Sie starten in der Rückenlage. Die Hände sind am Hinterkopf. Heben Sie Kopf und Oberkörper bis einschließlich der Schulterblattspitzen an. Beine anwinkeln, die Oberschenkel sind senkrecht und bilden mit den Unterschenkeln einen rechten Winkel. Die Fersen sind geschlossen und die Knie schulterbreit geöffnet. Das Powerhouse ist angespannt (A). Einatmen zur Vorbereitung, mit der Ausatmung strecken Sie die Beine im 45-Grad-Winkel nach vorn aus (B). Die Fersen bleiben zusammen. Beim Einatmen die Beine wieder anwinkeln. 10 bis 15 Mal. **WICHTIG:** Sollten Sie die Übung im Rücken spüren, strecken Sie die Beine senkrecht nach oben.

## PULLING STRAPS (A) & T-POSITION (B) 2

So wirkt's: Mit dieser Übung kräftigen Sie die gesamte Körperrückseite

**SO GEHT'S:** Legen Sie sich auf den Bauch, die Beine sind geschlossen. Platzieren sie Ihre Hände unter der Schulter. Das Powerhouse ist angespannt. Heben Sie den Oberkörper von der Matte. Strecken Sie die Arme entlang der Ohren nach vorn aus (A), danach ziehen Sie die Ellbogen dicht am Körper zurück und bringen die Hände auf Beckenhöhe. Haben Sie diese Übung 10 bis 15 Mal wiederholt, öffnen Sie die Arme zur Seite auf Schulterhöhe in die T-Position (B). Beginnen Sie die Bewegung, indem Sie die Schulterblattspitzen zum Gesäß ziehen. Bringen Sie dann die ausgestreckten Arme über das Gesäß und pulsieren 3 Mal mit den Armen nach oben, dabei sind die Handinnenflächen einander zugewandt. **WICHTIG:** Drücken Sie den Fußspann leicht in die Matte, und spannen Sie die Oberschenkel an. Sollte die Übung im unteren Rückenbereich unangenehm sein, öffnen Sie die Beine hüftbreit.



A



B

## TEASER PREPARATION **3**

So wirkt's: Diese Übung trainiert die Bauchmuskeln und verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule

SO GEHT'S: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Die Knie sind geschlossen, und die Arme liegen neben dem Körper. Strecken Sie ein Bein nach vorn oben aus. Die Knie bleiben auf einer Höhe (A). Heben Sie Kopf und Arme von der Matte. Rollen Sie sich Wirbel für Wirbel auf in den Sitz. Ziehen Sie sich mit den Fingerspitzen zu den Knien, zum Schienbein und dann in Richtung großen Zeh. Heben Sie das Brustbein, die Arme sind nun parallel zu dem ausgestreckten Bein (B). Danach rollen Sie sich kontrolliert Wirbel für Wirbel zurück auf die Matte. WICHTIG: Sollten Sie es nicht bis in den Sitz schaffen, ist das nicht schlimm. Rollen Sie dann nur bis zu den Schulterblattspitzen auf. Achten Sie darauf, dass Sie die Übung ohne Schwung durchführen, so schonen Sie Ihren Rücken. Halten Sie den Atemfluss. Jede Seite 3 Mal.



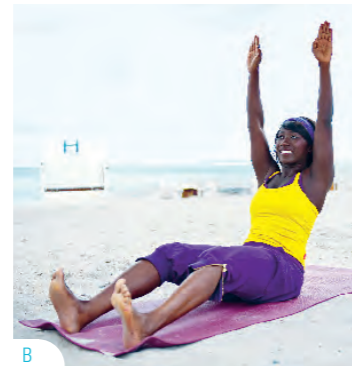
A



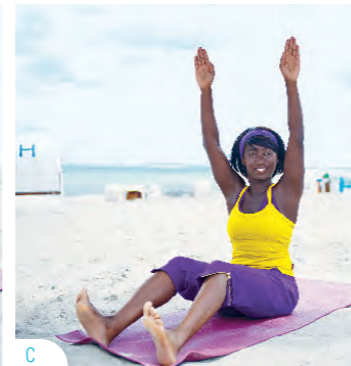
B



A



B



C

## SHORT BOX SERIES **4**

So wirkt's: Diese Serie von Übungen stabilisiert das Becken und formt die Taille

SO GEHT'S: Setzen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Fersen sind aufgestellt. Für die **ROUND-BACK-POSITION (A)** legen Sie die Arme um Ihre Taille und stützen Sie sich mit dem Oberkörper darüber. Einatmen, kippen Sie das Becken und rollen Sie Wirbel für Wirbel zurück, bis die Schulterblattspitzen die Matte berühren. Ausatmen, das Powerhouse vertiefen und Wirbel für Wirbel wieder aufrollen. Für die **STRAIGHT-BACK-POSITION (B)** setzen Sie sich aufrecht hin und strecken die Arme nach oben. Spannen Sie das Gesäß an und lehnen Sie sich mit gestrecktem Rücken leicht nach hinten. Kommen Sie zurück in die aufrechte Position. Stellen Sie sich dabei vor, Ihre Wirbelsäule sei eine gerade Stange. Die Beine angespannt halten. Für die **TWIST-POSITION (C)** sitzen Sie in der aufrechten Position, die Arme nach oben ausgestreckt. Einatmen, die Wirbelsäule lang ziehen, beim Ausatmen den Oberkörper zu einer Seite drehen, dabei das Becken gerade halten. Dann zurück in die Mitte, Seitenwechsel. Jede Übung 4 Mal. WICHTIG: Sollte das aufrechte Sitzen mit ausgestreckten Beinen anstrengend sein, setzen Sie sich auf ein Kissen.

## LONG STRETCH SERIES **5**

So wirkt's: Diese Übungen kräftigen die Muskeln des gesamten Körpers. Üben Sie erst jede Position einzeln, danach fügen Sie alles zusammen

SO GEHT'S: Beginnen Sie mit dem **LONG STRETCH (A)**, der langen Stützposition. Die Hände sind unter den Schultern, die Fersen über den Fußspitzen. Drehen Sie die Ellenbogeninnenseiten zueinander. Einatmen. Von hier geht es weiter in die **TIEFE PUSH-UP-POSITION (B)**. Ellbogen beugen und dicht an der Taille halten. Der Körper bildet eine lange Linie vom Scheitel bis zur Ferse. Ausatmen. Für den **DOWN STRETCH (C)** die Knie auf der Matte absetzen, der Fußspann liegt jetzt auf der Matte, und mit dem Oberkörper entlang der Matte nach vorn durch die Arme hindurchziehen. Oberkörper aufrichten. Die Arme sind jetzt gestreckt. Der Blick ist nach vorn gerichtet, der Bauchnabel zieht nach innen und oben, und das Gesäß ist leicht angespannt. Einatmen. Dann bringen Sie das Kinn in Richtung Brustbein und stellen die Zehen auf. Heben Sie das Gesäß an, und strecken Sie sich in ein umgekehrtes V für den **UP STRETCH (D)**. Dabei bringen Sie die Fersen auf die Matte, das Powerhouse bleibt angespannt. Die Schulterblätter ziehen zum Gesäß. Ausatmen. Beginnen Sie die nächste Runde wieder mit dem Long Stretch. 6 bis 8 Mal.



A



B



C



D





DAS BALANCE-RANKING	
Kraftausdauer	**
Koordination	***
Haltung	***
Muskelaufbau	***

\* kleine Erfolge \*\* ziemlich gute Wirkung  
 \*\*\* genialer Effekt ⚡ Vorsicht, könnte schaden

## ELEPHANT 6

So wirkt's: Dehnt Waden und Oberschenkelrückseite sowie die Muskeln des Rückens

SO GEHT'S: Sie stehen im umgekehrten V, die Arme sind gestreckt und etwas weiter als schulterbreit geöffnet, die Handflächen liegen flach auf der Matte auf, Rücken möglichst gerade. Atmen Sie fließend ein und aus, während Sie einen Fuß vor den anderen setzen, bis die Füße zwischen den Händen sind. 10 bis 15 Mal. WICHTIG: Sollten Sie einen starken Zug im unteren Rücken spüren, beugen Sie diesen leicht. Das Powerhouse immer nach innen und oben ziehen.

## KNEE STRETCHES 7

So wirkt's: Stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur, Schultern, Beine und Gesäß und trainiert die Ausdauer

SO GEHT'S: Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern und die Knie unter den Hüftgelenken. Das Powerhouse ist angespannt. Bringen Sie den rechten Fuß zwischen Ihre Hände. Stellen Sie die linke Fußspitze auf, und heben Sie das Knie ca. 10 cm vom Boden ab (A). Verlagern Sie das Gewicht etwas mehr in Richtung Schultern, und springen Sie mit dem linken Bein nach vorn, während das rechte nach hinten wechselt (B). Die Beinwechsel sollten fließend erfolgen. Halten Sie die Wirbelsäule leicht gerundet. Anschließend Knee Stretches mit beiden Beinen. Dafür platzieren Sie Ihre Knie in der Ausgangsposition etwas hinter den Hüftgelenken, und heben Sie die Knie an. Springen Sie dann mit beiden Beinen nach vorn und wieder zurück. Jede Seite 10 bis 15 Mal, dann 10 bis 15 Mal mit beiden Beinen. WICHTIG: Atmen Sie fließend, und landen Sie immer auf dem Fußballen. Wenn Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, starten Sie mit 5 Wiederholungen, und steigern Sie sich langsam.



## FRONT SPLITS 8

So wirkt's: Diese Übungsreihe dehnt die Hüftbeugemuskulatur und schult die Balance

SO GEHT'S: Gehen Sie in den Ausfallschritt, das vordere Bein steht im 90-Grad-Winkel. Beide Hände neben dem vorderen Fuß platzieren, mit dem hinteren Fuß auf den Zehen stehen (A). Richten Sie das Becken parallel zum Boden aus und ziehen Sie das Powerhouse nach innen und oben. Nun das hintere Knie zum Boden bringen und wieder strecken. Das Becken bleibt dabei auf einer Höhe. Für die Balance-Position heben Sie eine Hand nach der anderen und kreuzen Sie die Arme vor der Brust (B). Das Becken nach vorn ausrichten, 10 Sekunden pro Seite halten. Jeweils 8 bis 10 Mal, dann Beinwechsel. WICHTIG: Das Knie des vorderen Beines steht mittig über der Ferse.

➔ Pilates-Videos mit Juliana Afram unter [www.brigitte.de/pilates-videos](http://www.brigitte.de/pilates-videos)

# PILATES

Unser Geheimnis für Ihre Sommerfigur

## JULIANA AFRAM, 31

Juliana Afram beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit Pilates. Der Sportmanagerin und Personal Trainerin gehört das Studio 1880 in Hamburg, außerdem leitet sie das Power Pilates Institute in Deutschland.