

DAS IST JA HARDCORE

Von unserem Core (dt.: Kern oder Rumpf) hängt es ab, wie aufrecht wir durchs Leben gehen. Dieses Pilates-Workout stärkt Bauch, Rücken und Beckenboden – genau die Muskeln, die uns dynamisch und fit wirken lassen

GERADER BAUCHSTRAFFER

1a AUSGANGSPOSITION: Rückenlage, die Beine sind gebeugt und hüftbreit geöffnet. Die Füße stehen flach auf der Matte. Die Arme liegen gestreckt seitlich am Körper, die Handflächen zeigen zur Matte, die Augen sind geschlossen. Ziehen Sie beim Einatmen Ihr Kinn leicht zur Brust. Der Blick geht dabei zu den Knien.

1b AUSATMEN: Spannen Sie die Bauchmuskeln an, um Kopf und Schultern Wirbel für Wirbel von der Matte zu lösen, bis die Schulterblätter die Matte nicht mehr berühren. Schieben Sie dabei die Rippen zusammen in Richtung Hüfte. Gleichzeitig die Arme anheben, bis die Hände auf einer Linie mit dem Schultergelenk sind. Die Finger Richtung Füße ziehen, das Kinn ist parallel zur Brust. Mit dem nächsten Einatmen halten Sie die Position, mit dem Ausatmen rollen Sie Wirbel für Wirbel zur Ausgangsposition zurück.

5- bis 10-mal von der Matte auf- und abrollen.

ACHTUNG:
Beim Auf- und Abrollen bloß nicht ins Hohlkreuz fallen. Sollten Sie dazu tendieren, mit der Bauchmuskulatur gegensteuern. Sprich: sie anspannen.

1a



D

ie gute Nachricht: Man erkennt das Alter eines

Menschen heute nicht mehr zwangsläufig am Gesicht. Dafür aber verraten die Körperhaltung und unsere Art zu gehen oft sehr viel über unser Baujahr. „Ein junger Mensch steht aufrecht, hat fließende Bewegungsabläufe und einen federnden Gang. Genau das erhält man sich durch Pilates“, sagt die Pilates-Trainerin Michaela Bimbi Dresp. Man kann sich eine jugendliche Haltung sogar zurückerobern, weil bei diesem Training die Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule im Vordergrund steht. Es geht beim Pilates vor allem um ein starkes „Powerhouse“, so heißt der stabilisierende Muskelgürtel rund um den Nabel. „Coretraining ist bestes Anti-Aging-Training für Frauen“, sagt die Expertin. Es verhindert Fettpölsterchen um die Taille und einen schwachen Beckenboden. Und auch die Stimmung steigt, weil beim Training die Wohlfühlhormone Serotonin und Dopamin ausgeschüttet werden. Übrigens: „Für Pilates ist es nie zu spät“, bestätigt Michaela Bimbi-Dresp. Sie muss es wissen: Ihre älteste Schülerin ist 85 Jahre alt.

TEXT: GERTI SAMUEL

2a



2b



WICHTIG:
Beim Einatmen überprüfen: Sind Sie lang und fest? Sind die Füße auf dem Boden? Ist der Bauchnabel leicht von der Matte gehoben?

DER ROCHEN

2a AUSGANGSPOSITION: Bauchlage. Die Arme sind gebeugt, die Stirn liegt auf den Fingern. Der Abstand zwischen Ohren und Schultern ist so groß wie möglich, die Beine sind gestreckt und geschlossen. Machen Sie sich beim Einatmen so lang wie möglich, ohne sich dabei sichtbar zu bewegen.

2b AUSATMEN: Heben Sie erst den Bauchnabel, dann Kopf und Schultern von der Matte. Die Arme bewegen sich dabei mit nach oben, die Finger bleiben an der Stirn. Beim nächsten Einatmen nochmals lang machen, beim Ausatmen Kopf und Schultern absenken.

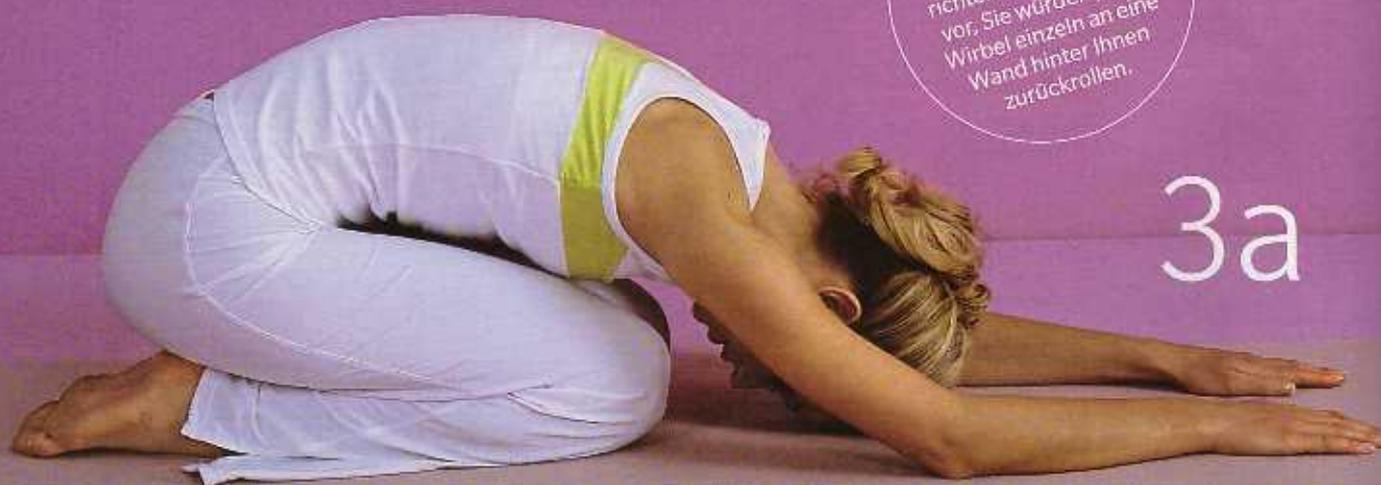
Die Übung 3- bis 5-mal durchführen.

1b



TIPP:
Wenn Sie Ihre
Wirbelsäule auf-
richten, stellen Sie sich
vor, Sie würden jeden
Wirbel einzeln an eine
Wand hinter Ihnen
zurückrollen.

3a



3b



3c



MUSCHEL-STRETCH

3a AUSGANGSPOSITION: Ihr Po sitzt auf den Fersen, der Rücken ist rund, die Knie leicht geöffnet, die Arme lang vor dem Körper ausgestreckt, Handflächen nach unten. Verbleiben Sie für einige Atemzüge in dieser Position und atmen Sie in den seitlichen und hinteren Teil des Brustkorbs. Spüren Sie die intensive Dehnung der Rückenmuskeln.

3b EINATMEN: Richten Sie Ihre Wirbelsäule langsam und bewusst Wirbel für Wirbel auf. Der Rücken wird durch das Anspannen der Bauchmuskulatur rund. Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Muschel, die innen hohl ist. Bleiben Sie mit dem Po auf den Fersen.

3c ENDPOSITION: Wenn der Oberkörper ganz aufgerichtet ist, spüren Sie nach und verweilen Sie einige Atemzüge in dieser Position.

3 bis 5 Atemzüge in der Ausgangsposition bleiben, dann erst aufrichten.

4

TIPP:
Stellen Sie sich beim Pumpen vor, unter den Händen lägen Luftkissen, die Sie herunterdrücken müssen.



HUNDERT

AUSGANGSPOSITION: Rückenlage, Kopf und Arme neben dem Körper am Boden. Beine sind in Tabletop-Position (90 Grad angewinkelt).

EINATMEN: Ziehen Sie das Kinn leicht zur Brust und lösen Sie Kopf und Schultern von der Matte. Führen Sie beim Einatmen je 5 kleine Pumpbewegungen mit den Armen (von oben nach unten) durch, dann beim Ausatmen wieder 5 Pumpbewegungen. Ellbogen und Handgelenke bleiben dabei fest, der Rumpf still.

Insgesamt 100 Pumpbewegungen mit den Armen machen.

5



WICHTIG:

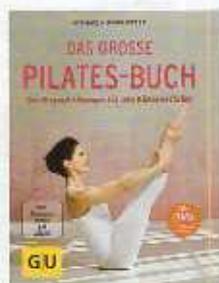
Die Drehung erfolgt aus der Körpermitte, nicht aus dem Schwung der Arme. Und um das Becken während der Drehung ruhig halten zu können, aktivieren Sie zusätzlich die Pomuskulatur.

WIRBELSÄULEN-TWIST

AUSGANGSPOSITION: Kniestand. Heben Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe an, aktivieren Sie die Oberarmmuskeln.

EINATMEN: Scheitel zur Decke ziehen und Brustbein heben. Ausatmend Oberkörper und Kopf nach links drehen, zweimal langsam und kontrolliert nachfedern. Einatmend in die Ausgangsposition zurück, den Oberkörper nach rechts drehen.

Zu jeder Seite hin 3- bis 5-mal drehen.



PILATES FÜR ALLE

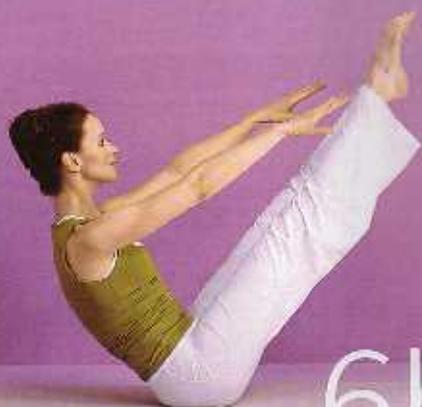
„Das große Pilates-Buch“ (GU, 24,99 Euro) von Michaela Bimbi-Dresp (u.) enthält Übungen für Anfänger bis Könnern und eine DVD mit Übungsprogrammen in drei Schwierigkeitsgraden. Die Autorin lebt und unterrichtet in München (Infos unter pilatessbody.de).



6a



6b



PIESACKER

6a AUSGANGSPOSITION: Rückenlage. Becken leicht nach vorne kippen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Beine gestreckt nach oben. Heben Sie die Arme schräg über den Kopf, stabilisieren Sie die Schulterblätter und senken Sie die gestreckten Beine so tief, dass Sie diese noch halten können.

6b EINATMEN: Heben Sie die Arme, bis die Finger zur Decke zeigen. Ziehen Sie das Kinn zur Brust und rollen Sie Wirbel für Wirbel auf, bis Sie Ihr Gewicht etwas hinter den Sitzbeinhöckern balancieren. Arme und Finger zeigen zu den Füßen.

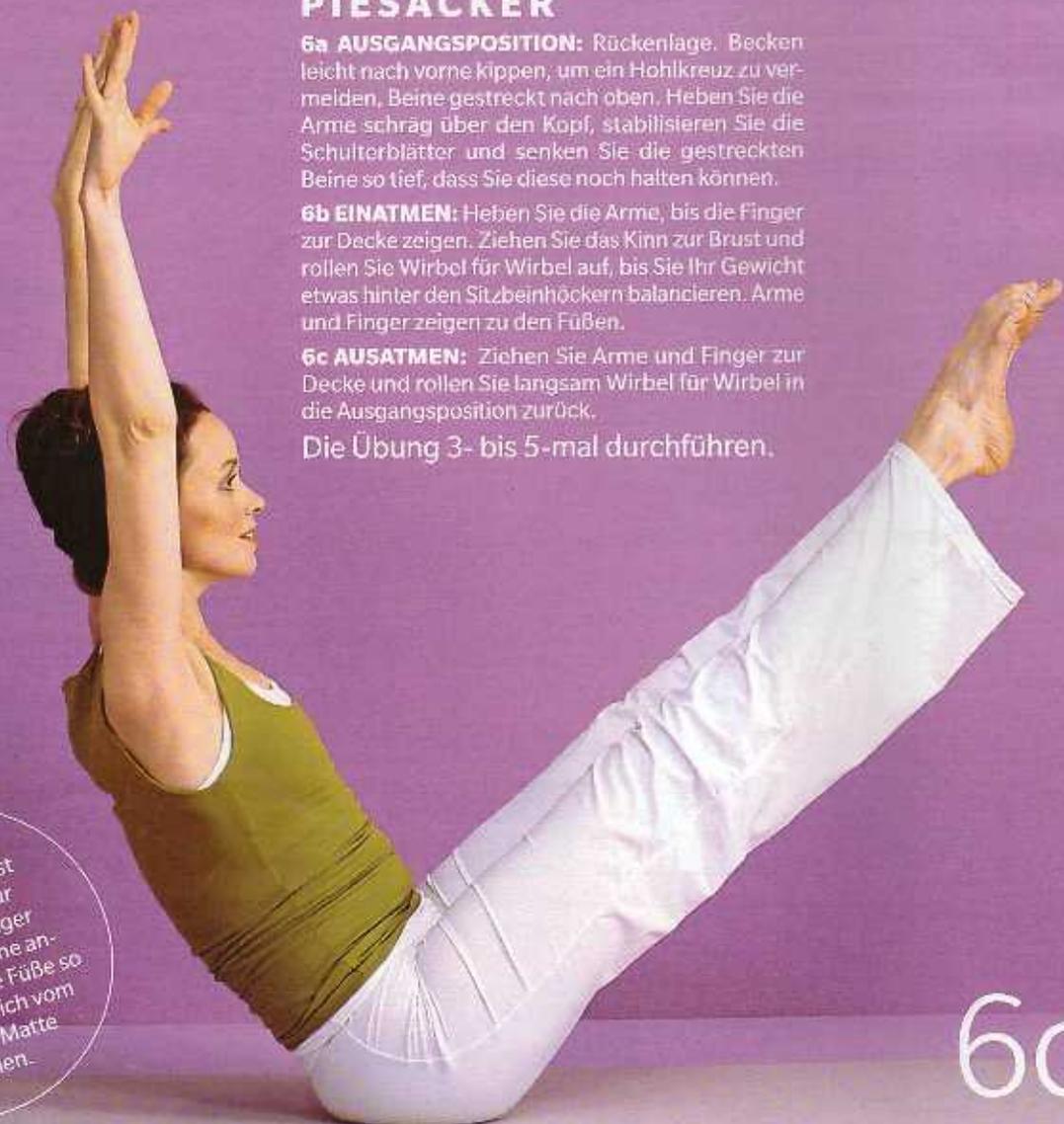
6c AUSATMEN: Ziehen Sie Arme und Finger zur Decke und rollen Sie langsam Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition zurück.

Die Übung 3- bis 5-mal durchführen.

TIPP:

Der Piesacker ist eine Übung für Könner. Anfänger können die Beine anwinkeln oder die Füße so weit wie möglich vom Po auf der Matte abstellen.

6c



BEST OF PILATES-SPOTS

MÜNCHEN:

Pilates Sports München
muenchen.pilates-sports.com

JENA:

Pilates Sports Jena
jena.pilates-sports.com

BERLIN:

Pilates Sabri Kirsi
kirisasabri.berlin

HAMBURG:

Pilates People
pilateshamburg.com
Pilates Bodymotion
pilates-bodymotion.de

KÖLN:

Spring Köln
springs-koeln.de
Pilates Bodymotion
pilates-bodymotion.de

DARMSTADT:

Pilates Verena Geweniger
pilates-darmstadt.de

DRESDEN:

Sport Elements Dresden
sportelemente.de

LEIPZIG:

Pilates Zentrum Leipzig
pilates-zentrum-leipzig.de
Weitere zertifizierte Trainer
und Studios in Ihrer Nähe finden
Sie auch auf der Website des
Deutschen Pilatesverbandes:
pilates-verband.de

7



ACHTUNG:
Um den Rücken nicht zu überstrecken, sollte die tiefe Muskulatur während der gesamten Übung aktiviert bleiben.

SCHWAN

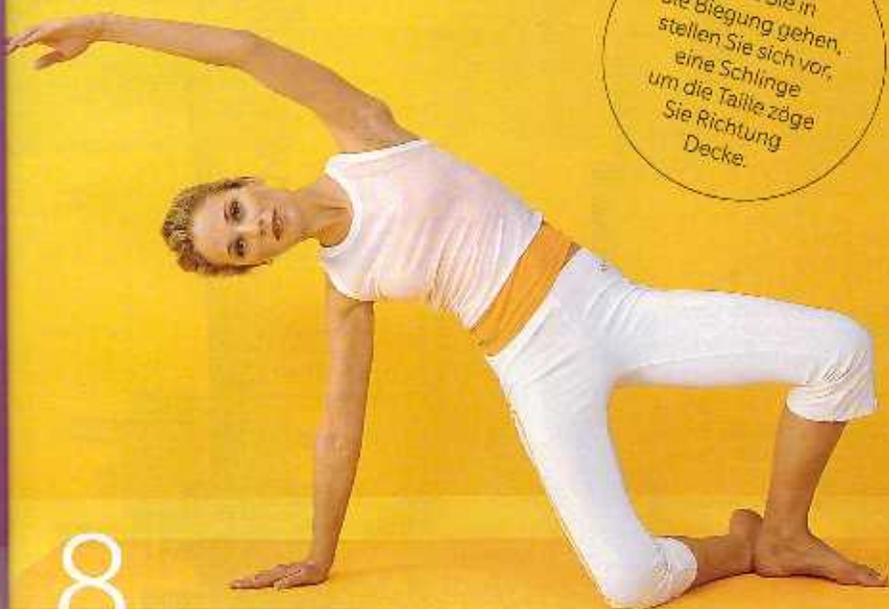
AUSGANGSPOSITION: Bauchlage, Beine gestreckt, schulterbreit geöffnet, nach außen rotiert. Die Hände liegen unter den Schultern mit den Handflächen zur Matte.

EINATMEN: Aktivieren Sie bewusst die Muskulatur in Bauch, Rücken, Po und Becken. Ziehen Sie die Schulterblätter leicht zusammen und zur Hüfte. Dann Hände auf die Matte drücken und Kopf, Schultern und Oberkörper heben. Strecken Sie den Rücken, ohne den Bauch herauszupressen. Das Schambein bleibt auf der Matte, die Arme sind gestreckt. Ausatmend die Arme beugen, Oberkörper und Beine langsam und bewusst absenken.

Strecken und senken Sie den Rücken 5- bis 8-mal.

NACH ÜBUNG 7 IN DEN MUSCHEL-STRETCH GEHEN (siehe Übung 3)

8



TIPP:
Wenn Sie in die Biegung gehen, stellen Sie sich vor, eine Schlinge um die Taille zöge Sie Richtung Decke.

SEITLICHE BIEGUNG

AUSGANGSPOSITION: Setzen Sie sich seitlich auf die rechte Pobacke und legen Sie das rechte Bein gebeugt auf die Matte. Stellen Sie den linken Fuß vor den rechten. Setzen Sie die rechte Hand mit etwas Abstand zur Hüfte flach auf, die Fingerspitzen zeigen vom Körper weg. Strecken Sie den Arm, legen Sie die linke Hand auf das linke Knie, die Handfläche zur Decke. Stabilisieren Sie vor allem das rechte Schulterblatt.

DIE ÜBUNG: Verlagern Sie einatmend das Gewicht auf die rechte Hand. Heben Sie das Becken an, beugen Sie ihre Wirbelsäule zur Seite und führen den linken Arm über den Kopf. 3- bis 5-mal pro Seite wiederholen. //