

Soasick Delanoë

**EXPRESS**    
**WORKOUTS**  
**PILATES**  
Die 40 besten Übungsreihen

© 2022 der Titel „Express-Workouts-Pilates“ von Delanoë Soasick (ISBN 978-3-7423-2092-6) by riva Verlag,  
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.riva-verlag.de](http://www.riva-verlag.de)

**riva**

# PILATES – FÜR EINEN KRAFTVOLLEN UND GESCHMEIDIGEN KÖRPER

Pilates ist eine Trainingsmethode, die den ganzen Körper sanft und tiefenwirksam stärkt und geschmeidiger macht. Der bewusste Einsatz einer speziellen Atemtechnik und der Aufbau eines Kraftzentrums in der Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) sorgen für einen harmonischen Muskelaufbau sowie eine bessere Haltung und fördern Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Methode ist vor ungefähr einem Jahrhundert entstanden und auch heute noch im Trend. In seiner aktuellen Form eignet sich Pilates für jeden und wird von immer mehr Menschen praktiziert.

## Was ist Pilates?

Der Name Pilates geht auf seinen Erfinder Joseph Hubertus Pilates zurück, der 1883 in Deutschland geboren wurde. Als Kind litt er an Rachitis, Asthma und Gelenkrheuma und setzte alles daran, gesünder zu werden und seine Kondition zu verbessern. Schon als 14-Jähriger interessierte er sich für Anatomie und bildete sich in verschiedenen Sportarten aus, von Gymnastik über Yoga und Kampfsport bis hin zum Boxen, und wurde schließlich zu einem Musterathleten. 1912 zog er nach England, wo er als Profiboxer und Lehrer für Selbstverteidigung arbeitete, bevor er zu Beginn des Ersten Weltkriegs interniert wurde. In einem Lazarett entwickelte er Übungen, die den bettlägerigen Verwundeten bei der Rehabilitation helfen sollten. Dazu bastelte er mit Ringen, Seilrollen und Sprungfedern spezielle Geräte, die er an den Betten befestigte, damit die Patienten sanft und gegen einen Widerstand trainieren konnten. Sie stellten die Vorläufer der berühmten Trainingsgeräte dar, die er später erfand. Die Anfänge der Pilatesmethode waren gemacht. Zurück in Deutschland, verfeinerte er seine Methode, die er »Contrology« nannte. 1926 brach er nach New York auf, wo er mit seiner Frau Clara ein Pilatesstudio eröffnete. Dort unterrichtete er seine Disziplin auf



dem Boden und an Geräten wie dem Reformer und dem Cadillac, um nur die bekanntesten zu nennen. Bald besuchten Tänzer sein Studio, die sich »bei Joe« fit halten oder nach Verletzungen wieder in Form kommen wollten.

Der Erfolg der Methode zog dann schnell auch Artisten, Schauspieler und Sportler aus allen möglichen Disziplinen an. 1946 hat Pilates sein Buch *Return to Life through Contrology* veröffentlicht, das die ursprünglichen 34 Übungen enthält und Kultstatus erlangt hat. Er entwickelte im Lauf der Zeit ungefähr 500 Übungen, die er bis zu seinem Tod 1967 unterrichtete und die nachher seine Frau Clara für weitere zehn Jahre vermittelte. Seit den 1960er-Jahren eröffneten die ersten Schüler von Joseph Pilates, »Pilates Elders« (die Älteren von Pilates) genannt, vielerorts in den USA und allmählich auch an anderen Orten überall auf der Welt Studios. Romana Kryzanowska übernahm das Studio von Joe und Clara und lehrte dort bis zu ihrem Tod 2013 unter dem Namen »Romana's Pilates« weiterhin getreu die ursprüngliche Methode. Danach traten ihre Tochter und ihre Enkelin in ihre Fußstapfen. Philippe Taupin brachte das traditionelle Pilates nach Frankreich. Er ließ sich fünf Jahre lang bei Romana in New York ausbilden und eröffnete 1998 das erste Pilatesstudio in Paris. Damals war Pilates dem großen Publikum noch weitgehend unbekannt und wurde nur von einer kleinen Spitzengruppe aus Tänzern und Entertainern praktiziert.

### Eine sanfte, aber anspruchsvolle Methode

Im Lauf der Zeit wandten sich immer mehr Schauspielerinnen und Schauspieler, Models und Sänger der Methode zu, um sich ihre gute Figur zu erhalten, indem sie am Gleichgewicht und an der Atmung arbeiteten und ihre Muskeln stärkten. Pilates wurde immer populärer und schaffte den Weg aus spezialisierten Studios hinaus in Fitnesscenter, Turnhallen und Yogazentren.

Inzwischen haben auch Sportler Pilates in ihr Training integriert und Physiotherapeuten setzen es in der Rehabilitation ein. Das traditionelle Pilates orientiert sich immer noch an Romanas Schule, aber es hat sich auch in verschiedene Richtungen weiterentwickelt und wird sowohl auf modernere als auch auf die klassische Weise unterrichtet. Die meisten Formen haben aber die von Joseph Pilates überlieferten Grundprinzipien der Methode beibehalten (Seite 8).

## 8 Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper

Heute vermitteln immer mehr Lehrer die Methode auf ihre eigene, von ihrem Werdegang und ihrer Erfahrung geprägte Art, die sich nach den Bedürfnissen ihrer Schüler richtet und gleichzeitig die ursprüngliche DNA beibehält. Es gibt auch zahlreiche Varianten, die bestimmte Bewegungen oder Prinzipien des Pilates mit jenen anderer Methoden verbinden. Dazu gehören Piloxing, eine Mischung aus Pilates, Tanzen und Boxen, Yogalates oder Yogi-lates, ein Mix aus Yoga und Pilates, Postural Ball und seit Kurzem Garuda – eine Verbindung von Pilates, Tanz, Tai-Chi und Yoga, das wie Pilates auf dem Boden mit oder ohne Hilfsmittel oder an speziellen Geräten ausgeübt wird. Immer mehr Studios bieten unterschiedliche Formen von Pilateskursen an, zum Beispiel Cardio-Pilates, Power-Pilates oder Soft Pilates. Da ist wirklich für jeden das Richtige dabei!

### Die Grundprinzipien des Pilates

Joseph Pilates hat sechs Prinzipien festgelegt, die es bei den Übungen zu beachten gilt. Auch wenn es für Einsteiger nicht immer einfach ist, sie alle anzuwenden, muss man sie unbedingt kennen und verstehen, damit die Methode ihre Wirksamkeit entfaltet. Mit der Zeit erkennt man, dass sie alle miteinander verbunden, logisch und sinnvoll sind. Ohne diese Prinzipien verlieren die Übungen ihr Wesen und unterscheiden sich nicht mehr von sanfter Gymnastik.

#### 1. Atmung

Atmen ist so selbstverständlich, dass wir es völlig unbewusst tun, was schließlich dazu führt, dass wir ständig außer Atem sind, weil wir nur noch die Hälfte unserer Atemkapazität nutzen. Dabei kann man mit kontrolliertem Atmen unter anderem seine Gesundheit fördern, seinen Geist beruhigen, seine inneren Organe massieren und sogar die Bauchmuskeln trainieren! Joseph Pilates hatte das erkannt, und deshalb nimmt die Atmung in seiner Methode einen wichtigen Platz ein. Im Pilates verwendet man die seitliche Brustkorbatmung, auch Flankenatmung genannt, und atmet im Einklang mit den Bewegungen (Seite 13).



## 2. Konzentration

Laut Joseph Pilates ist die Konzentration entscheidend für das perfekte Beherrschen der Übungen, sie muss während des gesamten Trainings aufrechterhalten werden. Wer 100 Prozent bei der Sache ist, kann sich besser einbringen und trainiert aufmerksamer und effektiver. Die Fokussierung des Bewusstseins auf die Bewegungsabläufe beruhigt auch den Geist, weil wir den unaufhörlichen Fluss der positiven, neutralen oder negativen Gedanken in unserem Kopf stoppen und ganz im Augenblick sein können. Das wirkt sich nicht nur auf deine Trainingsqualität aus, sondern kann auch einen entspannenden Effekt haben.

## 3. Zentrierung

Für Joseph Pilates gehen alle Bewegungen von der Körpermitte aus, die er »Powerhouse« getauft hat und die man auch »Core« oder »Kraftzentrum« nennt. Sie reicht vom Brustkorb bis zum Becken und umfasst die queren, schrägen und geraden Bauchmuskeln, die Muskeln des unteren Rückens – die paravertebralen Muskeln, die direkt neben der Wirbelsäule verlaufen – und die tief liegende Beckengürtelmuskulatur, unter anderem den Beckenboden. Pilates hat zum Ziel, dieses Kraftzentrum zu stärken, damit es bei der Ausführung der Übungen stabil bleibt und sich die Position des Beckens und der Wirbelsäule nicht verändert. Dies verhindert Kompensationsbewegungen, verbessert die Haltung und beugt Verletzungen im ganzen Körper vor.

## 4. Kontrolle

Es ist kein Zufall, dass Joseph Pilates seine Methode »Contrology« genannt hat. Mit Kontrolle ist gemeint, dass alle Bewegungen ganz bewusst gesteuert und nicht mechanisch und gedankenlos wiederholt werden. Im Pilates muss jede Position, jeder Atemzug und jeder Übergang vom Anfang bis zum Ende korrekt ausgeführt werden. Das Prinzip der Kontrolle macht Pilates zu einer intelligenten und wirksamen Gymnastik, die keineswegs so sanft ist, wie man denken könnte! Das Training bewirkt, dass mit der Zeit das Powerhouse gestärkt und stabilisiert wird, wodurch sich die Bewegungen zusätzlich verfeinern lassen und das Training noch effektiver wird.

## 10 Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper

### 5. Präzision

Die Präzision oder Genauigkeit einer Bewegung ermöglicht es uns, zu verstehen und zu spüren, welche Muskeln beansprucht werden – oder welche Muskeln wir beanspruchen wollen. Außerdem lernen wir, wie wir dies am korrektesten in Bezug auf Ausrichtung und Haltung sowie am wirksamsten, was Anspannung und Isolation der Muskeln betrifft, tun können. Außerdem lassen sich so – bei jeder Art der körperlichen Betätigung – Verletzungen vermeiden. Die Präzision ergibt sich aus Zentrierung, Konzentration und Kontrolle.

### 6. Bewegungsfluss

Im Pilates sollen die Bewegungen nie abrupt und ruckartig, sondern immer ruhig und im perfekten Einklang mit der Atmung ausgeführt werden. Dies gilt auch für Einsteiger. Romana Kryzanowska, die sozusagen das geistige Erbe von Joseph Pilates angetreten hat, beschreibt die Pilatesübungen als »fließende Bewegungen, deren Kraftquelle die Körpermitte ist«, ohne dabei die Prinzipien Konzentration, Kontrolle und Präzision zu vergessen. Damit ist alles gesagt!

### Die Vorteile von Pilates

»Körper und Geist müssen im Einklang sein, und zwar nicht nur mit dem Ziel, mit minimaler physischer und mentaler Anstrengung das maximale Resultat zu erreichen, sondern auch um so lange wie möglich gesund zu bleiben und ein erfülltes, glückliches Leben zu führen«, erklärte Joseph Pilates. Diese Aussage spiegelt die Denkweise, die seiner Methode zugrunde liegt, sehr gut wider. Es geht nicht nur darum, mit Gymnastik den Körper zu straffen, sondern um ein ganzheitliches Training, das auch den Geist miteinbezieht und Beweglichkeit sowie Lebensqualität steigert. Pilatustraining bedeutet eine Wohltat für den Körper:

- Du baust einen Kraftgürtel auf.
- Dein Beckenboden hat nichts zu befürchten.
- Dein Rücken wird stärker und gesünder.
- Deine Haltung gleicht der einer Tänzerin.



- Du bekommst einen strafferen Körper und eine bessere Figur.
- Du wirst gelenkiger.
- Deine Bewegungen werden weit und fließend.
- Du verbesserst deine Koordination.
- Du verbesserst dein Gleichgewicht.
- Deine Atmung wird langsam und tief und wirkt regenerierend.

Es bedeutet aber auch eine Wohltat für den Geist:

- Du bekommst ein besseres Körperbewusstsein.
- Du steigerst dein Konzentrationsvermögen.
- Du stärkst deinen Willen.
- Du gewinnst an Selbstvertrauen.
- Du lernst, dich zu entspannen.
- Du kannst Stress reduzieren.

### Wie lange dauert es, bis sich die ersten Resultate zeigen?

Wie bei jeder sportlichen Betätigung hängen die Resultate von der Häufigkeit und der Intensität des Trainings ab. Aber lass dich doch von Joseph Pilates' berühmten Worten motivieren: »Nach 10 Stunden spürst du den Unterschied, nach 20 Stunden siehst du ihn und nach 30 Stunden hast du einen ganz neuen Körper.« Am besten beginnst du gleich!

## BEVOR DU LOSLEGST

Damit Pilates wirksam ist, muss man ein paar Techniken und Bewegungen beherrschen. Nimm dir genug Zeit, um mit diesen Grundlagen vertraut zu werden. Übe sie so oft wie möglich, auch außerhalb deiner Trainingszeit. Und vergiss nicht, dass im Pilates die Qualität der Bewegungsabläufe wichtiger ist als die Quantität.

### Die korrekte Körperhaltung einnehmen

Bevor du anfängst, musst du unbedingt wissen, wie du deinen Körper während des Trainings so korrekt wie möglich ausrichtest. So beugst du nicht nur Verspannungen und Verletzungen vor, sondern schaffst auch die Voraussetzung für die exakte und effektive Ausführung der Übungen. Überdies wirst du schnell merken, dass du dich mit mehr Leichtigkeit bewegst, besser atmest und einen eleganteren Gang bekommst, wenn du auch im Alltag auf eine gute Haltung achtest.

### Die richtige Haltung im Stehen

Du stehst aufrecht, die Füße sind parallel, hüftbreit auseinander und gut im Boden verankert, das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Die Beine sind gerade, die Knie locker. Halte das Becken in neutraler Position, das heißt, ohne es nach vorn oder nach hinten zu kippen. So behält die Lendenwirbelsäule ihre natürliche Wölbung.

Ziehe den Bauchnabel nach innen und richte das Steißbein nach unten, senke die Schultern und ziehe die Schulterblätter etwas nach hinten. So öffnet sich der Brustkorb und ist frei. Halte den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, das Kinn parallel zum Boden oder ganz leicht zur Brust geneigt, je nach deinem Körperbau.





## Die richtige Haltung in der Rückenlage

Lege dich auf den Rücken, winkle die Beine an und stelle die Füße hüftbreit auseinander auf. Dein Becken befindet sich in neutraler Position. Um zu dieser Position zu finden, kippst du das Becken erst nach hinten, indem du das Schambein Richtung Bauchnabel bewegst. Du musst spüren, wie die Lendenwirbelsäule ihre natürliche Wölbung verliert und der untere Rücken Bodenkontakt bekommt, während der Bauch sich nach innen wölbt. Kippe das Becken dann nach vorn, indem du dein Schambein nach unten richtest. Jetzt spürst du, dass der untere Rücken sich wölbt und der Bauch gegen die Decke zeigt. Schaukele das Becken ein paarmal auf diese Weise hin und her, indem du die Bewegung übertreibst, bis du genau in der Mitte in die neutrale Position findest. In der korrekten Position musst du noch deine Finger zwischen Boden und unteren Rücken schieben können oder, je nach Körperbau, einen kleinen Zwischenraum spüren.

Deine Schultern sind entspannt und nach unten gerichtet, die Schulterblätter liegen auf dem Boden und die Arme längs des Körpers, die Ellbogen sind locker. Entspanne das Brustbein und neige das Kinn leicht zur Brust, um den Nacken lang zu strecken.

Verlängere deine Wirbelsäule. Hebe dazu den Kopf und den oberen Rücken an, lege die Hände in den Nacken und ziehe ihn ganz leicht in die Länge. Dann legst du den Rücken langsam wieder auf den Boden. Achte dabei darauf, dass der Nacken lang bleibt.

## Die Brustatmung

Pilates sieht eine besondere Atemtechnik vor, mit der du dich vertraut machen musst, bevor du mit dem Training anfängst.

## Die seitliche Brustatmung oder Flankenatmung

Im Gegensatz zur Bauchatmung, bei der sich der Bauch beim Einatmen wie ein Ballon aufbläht und sich beim Ausatmen wieder zusammenzieht, ist es bei der Brustatmung der Brustkorb, der sich mit Luft füllt und dann wieder entleert. Beim Einatmen dehnt sich der Brust-

## 14 Bevor du loslegst

korb gleichmäßig aus, du atmest in die Brust, in den Rücken und in die Körperseiten. Beim Ausatmen trägt das Anspannen der Bauchmuskeln dazu bei, dass die Luft hinausgestoßen wird und der Brustkorb wieder sein ursprüngliches Volumen annimmt. Man atmet langsam und tief. So fallen die Bewegungen und das Halten gewisser Positionen leichter und die Übungen können perfekt und effektiv ausgeführt werden. Mit dieser Atmung wird der Körper auch besser mit Sauerstoff versorgt.

### Der Atemrhythmus

Im Pilates ist es wichtig, dass die Atmung immer auf möglichst sinnvolle Weise im Einklang mit den Bewegungen geschieht; man atmet tief durch die Nase ein und langsam durch den halb geöffneten Mund aus. Meistens bereitet die Einatmung eine Bewegung vor und/oder unterstützt die Entspannung, sodass sie den Damm- und Rückenbereich schützt. Die Ausatmung erfordert mehr Anstrengung und erleichtert die Aktivierung der tiefen Bauchmuskeln (genauer: des queren Bauchmuskels und der inneren schrägen Bauchmuskeln) bei der Bewegung, während die Körpermitte gleichzeitig angespannt bleibt. Nicht zuletzt kann der Atemrhythmus auch den Takt vorgeben und dir so dabei helfen, dein eigenes Tempo zu finden und konzentriert zu bleiben.

### Die richtige Atmung in der Praxis

Wer mit dem Pilatestraining beginnt, für den ist es nicht immer leicht, richtig zu atmen. Übe deshalb jeden Tag ein bisschen. Du kannst zum Beispiel jeden Morgen beim Aufwachen bewusst auf diese Weise 20-mal ein- und ausatmen oder jeden Abend vor dem Schlafengehen, egal ob im Liegen oder Stehen.

**Und so geht's:** Nimm die Grundposition in Rückenlage ein (Seite 20), die Beine sind gebeugt. Lege die Hände unterhalb der Brust auf die Rippen und entleere beim Ausatmen deine Lunge so vollständig wie möglich.

Atme dann langsam und tief durch die Nase ein. Der Brustkorb füllt sich mit Luft, und du spürst, wie sich die Rippenbogen öffnen und sich deine Hände voneinander entfernen, während sich der Bauch etwas nach innen wölbt.



Atme ganz langsam durch den leicht geöffneten Mund aus. Spanne die Körpermitte an, indem du die Beckenbodenmuskulatur hoch- und den Nabel nach innen zur Wirbelsäule ziehst. Spüre, wie sich deine Rippenbogen wieder schließen und sich die Hände wieder annähern, während sich der Bauch nach innen wölbt.

Lasse den Atem in dieser Weise weiterfließen, ruhig und langsam, ohne Unterbrechung. Atme zuerst 5-mal ein und 5-mal aus, erhöhe dann auf 10 und schließlich auf 15 Atemzüge, bis du 20-mal fließend ein- und ausatmen kannst.

**Darauf musst du achten:** Beim Einatmen solltest du darauf achten, dass der Schultergürtel locker und auf Höhe des Brustkorbs bleibt und du Schultern, Schlüsselbeine und Schulterblätter nicht nach oben ziehst. Die Rippen hingegen öffnen sich zu den Seiten und etwas nach hinten.

Beim Ausatmen solltest du die Luft kontrolliert so langsam wie möglich entweichen lassen, und zwar synchron zur Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur, des queren Bauchmuskels. Du musst spüren, dass sich dein Bauch im gleichen Maße nach innen wölbt, wie sich die Rippenbogen schließen.

Manchmal hilft es, das Ausatmen mit einem »hhhh« (oder »fff« bei gespitzten Lippen) zu begleiten, um das Hinausströmen der Luft zu verlangsamen und den tiefen (queren) Bauchmuskel stärker anzuspannen. Probiere es aus!

Diese Atemtechnik beansprucht die Bauchmuskeln stark, deshalb verspürst du anfangs vielleicht ein Brennen oder Ziehen. Das ist völlig normal und bedeutet, dass du auf dem richtigen Weg bist. Bald kannst du die Übungen in Angriff nehmen!

### Höre auf deinen Körper

Zwar eignen sich die Übungen in diesem Buch für alle, und Pilates ist bekanntlich eine sanfte Methode. Trotzdem ist es sehr wichtig, dass du deinen Körper mit einem kurzen Aufwärmen (siehe nächste Seite) auf jedes Training vorbereitest. In diesen paar Minuten stellst du

## 16 Bevor du loslegst

dich auch mental auf die Übungen ein und wirst dir etwaiger Beschwerden, Verspannungen oder körperlicher Schmerzen bewusst. Achte schon beim Aufwärmen auf dein Körpergefühl und bleibe während der ganzen Trainingseinheit wachsam. Lerne, Muskelschmerzen wie ein Brennen in den Oberschenkeln oder ein Ziehen in den Bauchmuskeln, die mit der Anstrengung zusammenhängen, von Gelenkbeschwerden oder -schmerzen, etwa ein Stechen im unteren Rücken oder Ziehen im Knie, zu unterscheiden. Muskelschmerzen stellen kein Problem dar, solange sie die Muskeln betreffen, die gerade trainiert werden. Dein Körper strengt sich an, und du bist auf dem richtigen Weg zu einer besseren Figur. Bei Gelenkschmerzen solltest du die Übung abbrechen. Kontrolliere deine Position beziehungsweise die Ausrichtung und die Stellung des Beckens, um sie gegebenenfalls zu korrigieren, und/oder reduziere den Bewegungsradius, indem du beispielsweise die Beine weniger hoch anhebst. Konsultiere deinen Arzt, wenn die Beschwerden anhalten. Er kann dir sagen, welche Übungen sich für dich eignen und welche nicht. Höre auf jeden Fall immer auf deinen Körper.

### Was du fürs Training brauchst

- Bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst und die deine Bewegungsfreiheit nicht einschränkt.
- Eine mitteldicke Matte – zwischen 5 und 8 Millimeter dick –, auf der du dich bequem ausstrecken und trainieren kannst, ohne zu rutschen.
- Ein kleines Handtuch, das du bei Bedarf gefaltet unter den Nacken oder zwischen die Knie legen kannst. Mikrofaser-Handtücher sind nicht teuer und sehr praktisch.

### Finde einen ruhigen Ort

Suche dir, wenn möglich, einen ruhigen Ort für dein Training. Lege dein Smartphone weg oder schalte es in den Flugmodus, damit du nicht gestört wirst und dich voll auf die Übungen konzentrieren kannst. Die Trainingseinheiten sind kurz, nutze sie zum Abschalten!

# VOR UND NACH JEDER TRAININGSEINHEIT

Um dich auf dein Training einzustimmen und deinen Körper vorzubereiten, ist es sinnvoll, vor jeder Einheit ein Warm-up durchzuführen, Genauso wichtig ist es jedoch, dir nach getaner Arbeit ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen und dich zu entspannen.

## Express-Aufwärmen (3 Minuten)

Wärme mit den folgenden drei Übungen deinen Nacken auf, erspüre deinen Beckenboden und bringe Atmung und Bewegung in Einklang. Mache das Mini-Aufwärmen langsam und konzentriert, höre dabei in dich hinein.

## Nacken lockern (1 Minute)

- Setze dich in den Schneidersitz, Kopf und Rücken sind gerade. Lege die Hände auf die Oberschenkel oder Knie.
- Mit dem Ausatmen den Kopf nach rechts drehen und dabei über die Schulter nach hinten schauen. Mit dem Einatmen den Kopf wieder zur Mitte drehen. Dann die gleiche Bewegung nach links ausführen. Wiederhole die Übung 2-mal.
- Mit dem Ausatmen den Kopf nach rechts neigen, indem du das Ohr der Schulter näherst. Mit dem Einatmen den Kopf wieder in die Ausgangsposition heben. Dann die gleiche Bewegung nach links ausführen. Wiederhole die Übung 2-mal.
- Mit dem Einatmen das Kinn zur Brust senken. Mit dem Ausatmen mit dem Kopf einen Viertelkreis nach rechts zeichnen, sodass sich das Ohr der Schulter nähert. Mit dem Einatmen das Kinn wieder zur Brust führen und anschließend einen Viertelkreis nach links zeichnen. Wiederhole die Übung 2-mal.
- Mit dem Ausatmen den Kopf zur Decke heben, so weit, wie du kannst. Reduziere die Bewegung, wenn deine Halswirbelsäule empfindlich ist. Mit dem Einatmen das Kinn zur Brust senken. Wiederhole die Übung 2-mal.

## 18 Vor und nach jeder Trainingseinheit

### Hand auf den Bauch (1 Minute)

- Starte in der Rückenlage (Grundposition, Seite 20) und lege eine Hand auf den Unterbauch – zwischen den Bauchnabel und das Schambein.
- Atme 3-mal normal ein und aus.
- Atme ein und blase dann die Luft ein bisschen stärker hinaus. Spüre, wie sich deine Hand, die der natürlichen Bewegung des Bauchs folgt, leicht nach unten senkt.
- Entspanne die Bauchmuskeln und atme tief in den Brustkorb ein, der sich so wieder mit der Luft füllt, die du brauchst.
- Atme so weiter und blase die Luft jedes Mal ein wenig stärker hinaus, bis du die Spannung in der Körpermitte bei jedem Ausatmen spürst.

### Hosenknöpfe (1 Minute)

- Lege in der Rückenlage (Grundposition, Seite 20) die Hände in einem Dreieck auf den Unterbauch: die Daumen auf den Bauchnabel und die Spitzen der anderen Finger oben ans Schambein. Stelle dir drei Hosenknöpfe vor: Der erste befindet sich unter den Zeigefingern, der zweite in der Mitte des Dreiecks und der dritte unter den Daumen.
- Mit dem Einatmen entspanne die Bauchmuskeln.
- Atme langsam aus. Bevor alle Luft hinausgeströmt ist, stelle dir vor, dass du den Bauch einziehst, um den ersten Hosenknopf zu schließen. Entspanne mit dem Einatmen die Bauchmuskeln.
- Atme langsam aus. Wenn du die Hälfte der Luft hinausgeblasen hast, stelle dir vor, dass du den Bauch einziehst, um den ersten und dann den zweiten Knopf zu schließen. Entspanne mit dem Einatmen die Bauchmuskeln.
- Atme langsam aus. Stelle dir vor, dass du den Bauch einziehst, um den ersten und dann den zweiten und auch den dritten Knopf zu schließen. Entspanne mit dem Einatmen die Bauchmuskeln.
- Atme langsam aus. Stelle dir vor, dass du den Bauch einziehst, um die drei Knöpfe einen nach dem anderen zu schließen. Einatmen und dann die letzte Phase der Übung 2- bis 5-mal wiederholen. Versuche bewusst wahrzunehmen, wie sich die Bauchmuskeln nach innen und oben, an der Wirbelsäule entlang, beim Schließen der Knöpfe anspannen.



## Express-Entspannen (3 bis 5 Minuten – oder mehr)

Ein paar Minuten Entspannung nach dem Training bieten nicht nur Gelegenheit zum Relaxen – was uns allen guttut –, sondern geben dem Körper auch Zeit, die geleistete Anstrengung zu »verdauen«. Gönn dir ruhig eine längere Entspannungsphase, wenn du Zeit hast.

- Lege dich bequem auf den Rücken, die Arme neben dem Körper und die Beine etwas auseinander, und lasse die Füße locker zur Seite fallen. Die Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind entspannt und dadurch leicht gekrümmt. Senke das Kinn etwas zur Brust, um den Nacken zu verlängern, und schließe die Augen.
- Entspanne dein Gesicht. Vermeide es, die Stirn zu runzeln, und lass den Kiefer locker. Wenn es dir hilft, kannst du ganz leicht den Mund öffnen und versuchen, die Zunge zu entspannen.
- Wenn du magst, kannst du ein dünnes Handtuch unter den Nacken oder die Kniekehlen legen oder einfach Arme und Beine zurechtrücken, um die Position zu finden, in der es dir am bequemsten ist.
- Bleibe in dieser Position und entspanne alle Körperteile. Beginne mit den Füßen und arbeite dich langsam weiter hinauf bis zum Kopf, während du ruhig atmest.
- Um wieder aufzustehen, ziehe deine Knie zur Brust, rolle dich langsam auf die rechte (oder linke) Seite und stütze dich auf die linke (oder rechte) Hand, um dich mit ihrer Hilfe sanft aufzurichten.
- Öffne die Augen und spüre, wie entspannt dein Körper und dein Geist sind!

## 20 Vor und nach jeder Trainingseinheit

### Ablauf einer Trainingseinheit

#### 1. Wärme dich kurz auf (Seite 17).

Dauer: 3 Minuten

#### 2. Absolviere drei Übungen.

Vergiss nicht, die in der Einführung erklärten Prinzipien zu beachten:

- Richte den Körper gut aus: Nacken lang strecken, Schultern senken und locker lassen, Becken in eine neutrale Position bringen.
- Spanne die Körpermitte an:
  - In den Brustkorb einatmen (ohne den Bauch mit Luft zu füllen).
  - Beim Ausatmen den Nabel nach innen ziehen, um die tiefen Bauchmuskeln anzuspannen.
- Führe die Übung langsam, präzise und fließend aus und achte darauf, dass die Bewegungen im Einklang mit der Atmung sind.

Dauer: 9 bis 12 Minuten

#### 3. Nimm für jede Übung die korrekte Ausgangsposition ein.

**Grundposition Rückenlage:** Lege dich auf den Rücken, strecke den Nacken lang, senke die Schultern und stelle die Beine auf. Die Füße sind hüftbreit auseinander, die Arme liegen mit den Handflächen nach unten längs des Körpers und die Schultern sind locker.

**Grundposition Bauchlage:** Lege dich mit geschlossenen oder hüftbreit geöffneten Beinen auf den Bauch und senke die Stirn auf den Boden. Die Füße sind gestreckt, aber locker, die Arme liegen längs des Körpers.

**Grundposition Seitenlage:** Lege dich mit geschlossenen Beinen und gestreckten Füßen auf die linke (oder rechte) Seite. Strecke den unteren Arm aus und lege den Kopf darauf oder





winkle den unteren Arm an und lege den Kopf auf die Hand. Platziere die Hand des oberen Arms vor dir auf der Matte. Bei Bedarf kannst du ein dünnes Handtuch zusammenfalten und es zwischen Kopf und Arm legen.

**Grundposition Vierfüßlerstand:** Gehe auf alle viere. Hände und Knie sind auf einer Linie mit Schultern und Hüften, das Becken ist in neutraler Position und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Richte den Blick zum Boden.

## Zum Ausklang

Wenn du Zeit, Lust oder das Bedürfnis hast, kannst du das Training mit einer kurzen Entspannungsphase abschließen, deren Dauer du selbst bestimmst (Seite 19).

### Die Ruheposition – entspannen, wann immer du magst

Zwischen den Übungen oder am Ende des Trainings kannst du die Ruheposition einnehmen, die im Pilates oft in eine Trainingseinheit eingebunden wird. Es ist besonders empfehlenswert, nach einer Dehnübung oder einer speziell anstrengenden Übung in dieser Position zu verweilen. Du kannst so deinen Rücken entspannen und die Atmung optimieren. So nimmst du die Ruheposition ein:

- Begib dich in den Vierfüßlerstand. Platziere die Hände unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Schließe die Füße und lasse die Knie leicht geöffnet.
- Spanne die Körpermitte an und setze dich behutsam auf die Fersen. Strecke die Arme nach vorn und lege die Stirn auf den Boden.
- Lockere Kopf, Nacken und Schultern. Versuche zu spüren, wie sich dein unterer Rücken bei jedem Einatmen dehnt und deine Hüften sich bei jedem Ausatmen entspannen.
- Bleibe 5 bis 10 Atemzüge in dieser Position.
- Um dich wieder aufzurichten, lässt du die Hände auf Brusthöhe zurückgleiten und rollst Wirbel für Wirbel den Rücken auf, den Kopf hebst du zuletzt.



# Flacher Bauch



## Vorbereitung

Workout 1.....	24
Workout 2.....	26
Workout 3.....	28

## Einsteiger

Workout 4.....	30
Workout 5.....	32
Workout 6.....	34

## Fortgeschrittene


Workout 7.....	36
Workout 8.....	38
Workout 9.....	40

## Profis

Workout 10 .....	42
Workout 11 .....	44
Workout 12 .....	46

# Vorbereitung

## Workout 1

 9–12 Minuten

### 1 • 10 Atemzüge • Pelvic Stabilization – Stabilisierung des Beckens

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Eine Hand (oder beide Hände) unter die Taille schieben. Mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Mit dem Ausatmen den Bauchnabel nach innen ziehen, um die Körpermitte anzuspannen. Der Rücken darf nicht auf die Hände drücken. Auf diese Weise fortfahren; das Becken bleibt während der ganzen Übung stabil.

### 2 • 5- bis 10-mal pro Bein • Leg Slide – Ausstrecken der Beine

In der Rückenlage die Hände neben dem Körper auf den Boden oder auf den Beckenkamm – die obere Kante des knöchernen Beckens – legen. Mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Mit dem Ausatmen ein Bein über den Boden nach vorn gleiten lassen, die Aktivierung der Bauchmuskulatur verhindert, dass sich das Becken bewegt. Einatmen und mit dem Ausatmen das Bein in die Ausgangsposition zurückbewegen; die Kraft kommt auch jetzt aus den Bauchmuskeln.

### 3 • 5- bis 10-mal pro Bein • Knee Opening – Knie öffnen

In der Rückenlage mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Mit dem Ausatmen die Körpermitte anspannen und ein Knie möglichst weit zur Seite hin öffnen, ohne dass sich das Becken bewegt. Einatmen und mit dem Ausatmen das Knie in die Ausgangsposition zurückbewegen; die Kraft kommt auch diesmal aus den Bauchmuskeln, das Becken bewegt sich nicht.



1



2




3



# Vorbereitung

## Workout 2

 9–12 Minuten

### 1 • 10 Atemzüge • Pelvic Stabilization – Stabilisierung des Beckens

In der Rückenlage eine Hand (oder beide Hände) unter die Taille schieben. Mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Mit dem Ausatmen den Bauchnabel nach innen ziehen, um die Körpermitte anzuspannen. Der Rücken darf nicht auf die Hände drücken. Auf diese Weise fortfahren; das Becken bleibt während der ganzen Übung stabil.

### 2 • 5- bis 10-mal pro Bein • Leg Slide – Ausstrecken der Beine

In der Rückenlage die Hände neben dem Körper auf den Boden oder auf den Beckenkamm – die obere Kante des knöchernen Beckens – legen. Mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Mit dem Ausatmen ein Bein über den Boden nach vorn gleiten lassen, die Aktivierung der Bauchmuskulatur verhindert, dass sich das Becken bewegt. Einatmen und mit dem Ausatmen das Bein in die Ausgangsposition zurückbewegen; die Kraft kommt auch jetzt aus den Bauchmuskeln.

### 3 • 5- bis 10-mal pro Bein • Knee Fold – Anwinkeln der Knie

In der Rückenlage mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Mit dem Ausatmen ein Knie im rechten Winkel anheben. Die Aktivierung der Bauchmuskulatur verhindert, dass sich das Becken bewegt. Ohne sich zu bewegen, einatmen, dann den Fuß mit dem Ausatmen auf den Boden zurückstellen. Die Kraft kommt aus den Bauchmuskeln und das Becken bleibt stabil.



1



2




3



# Vorbereitung

## Workout 3

 9–12 Minuten

### 1 • 5- bis 10-mal pro Bein • Leg Slide – Ausstrecken der Beine

In der Rückenlage die Hände neben dem Körper auf den Boden oder auf den Beckenkamm – die obere Kante des knöchernen Beckens – legen. Mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Mit dem Ausatmen ein Bein über den Boden nach vorn gleiten lassen, die Aktivierung der Bauchmuskulatur verhindert, dass sich das Becken bewegt. Einatmen und mit dem Ausatmen das Bein in die Ausgangsposition zurückbewegen; die Kraft kommt auch jetzt aus den Bauchmuskeln.

### 2 • 5- bis 10-mal pro Bein • Knee Fold – Anwinkeln der Knie

In der Rückenlage mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Mit dem Ausatmen ein Knie im rechten Winkel anheben. Die Aktivierung der Bauchmuskulatur verhindert, dass sich das Becken bewegt. Ohne sich zu bewegen, einatmen, dann den Fuß mit dem Ausatmen auf den Boden zurückstellen. Die Kraft kommt aus den Bauchmuskeln und das Becken bleibt stabil.

### 3 • 5- bis 10-mal zu jeder Seite • Femur Circle – Beinkreisen

In der Rückenlage mit dem Einatmen die Wirbelsäule lang strecken. Beim Ausatmen ein Bein im rechten Winkel über die Hüfte heben. Einatmen und mit dem Ausatmen mit dem rechten Bein einen kleinen Kreis nach außen ausführen, die Bewegung geht von der Hüfte aus. Die Aktivierung der Bauchmuskulatur verhindert, dass sich das Becken bewegt. Einatmen und mit dem Ausatmen das Bein in einer kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurückstellen, die Kraft kommt wieder aus den Bauchmuskeln und das Becken bleibt stabil.





1



2



3



© 2022 derTidei-Express-Workouts-Philipp-von-Delance-Sasck/ISBN 978-3-7423-2092-6 by riva Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Weitere Informationen unter: www.riva-g.de