

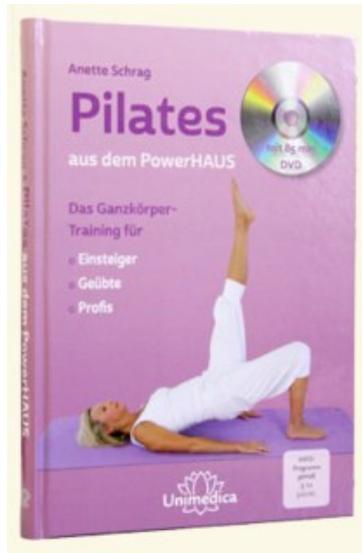
Anette Schrag Pilates aus dem Powerhaus - Buch ohne DVD - Mängelexemplar

Leseprobe

[Pilates aus dem Powerhaus - Buch ohne DVD - Mängelexemplar](#)

von [Anette Schrag](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b19444>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Geleitwort	x
Danksagung	xi
Vorwort	xii
1 Grundlagen	1
1.1 Was ist Pilates?	2
1.2 Joseph H. Pilates: Biografische Aspekte und Pilates-Philosophie	4
1.3 Pilates heute	7
1.4 Pilates zur Prävention und Therapie	8
1.5 Pilates für verschiedene Zielgruppen	15
2 Pilates Basics	19
2.1 Powerhouse	20
2.2 Aktivierung des Powerhouses	28
2.3 Prinzipien des Pilates	29
2.4 Pilates-Positionen	39
3 Pilates Praxis	51
3.1 Vorbereitung für Ihr Pilates-Training zu Hause	52
3.2 Drei Level: für Beginnende und Könnner	53
3.3 Mobilisation	54
3.4 Unser Warm-up auf der DVD	59
4 Übungen	63
4.1 Die Pilates-Übungen	64
The Half Roll Back	64
The Hundred	68

The One Leg Circle	72
The Single Leg Stretch	76
The Shoulder Bridge	80
Rolling like a Ball	84
The Spine Stretch	87
The Side Kicks	90
Criss Cross	94
The Cork Screw	98
The Double Leg Stretch	102
The Side Up & Down	106
The Side Circle	110
4.2 Dehnungs- und Entspannungsübungen	113
Dehnung für den unteren Rücken	114
Dehnung für die Beinrückseite	115
Dehnung für die Hüftmuskulatur und Innenseite der Oberschenkel	117
Dehnung für die Beinrückseite	118
Dehnung für die Beinrückseite und Rückenmuskulatur	120
5 Anhang	123
5.1 Anleitung für unsere Pilates-DVD	124
5.2 Glossar: Pilates kurz und bündig	124
5.3 Stimmen der Teilnehmer im PowerHaus	126
5.4 Die Autorin	129
5.5 Literatur- und Abbildungsverzeichnis	130
5.6 Index	131

Vorwort

Als ich vor über 14 Jahren meine erste Pilates-Stunde besuchte, wusste ich noch nicht, dass diese Erfahrung mein Leben verändern würde. Das erste Mal Pilates: »Einatmen, Ausatmen, Ankommen«. In einer entspannten Rückenlage den Körper fühlen, Aktivierung des Powerhouses. Mein Gott, was soll ich hier? Ich war überfordert! Wie gut Pilates tun kann, habe ich erst viel später erfahren. In dieser ersten Pilates-Stunde versuchte ich die Übungen so gut zu machen wie ich konnte und ich war froh, als die Stunde endlich zu Ende war.

Der Gedanke an diese Stunde und mein Kampf mit den Übungen, liessen mich nicht mehr los. Warum nur konnte ich die Bewegung nicht so fließend, ästhetisch, scheinbar ganz ohne riesigen Kraftaufwand ausführen? Einige Übungen kannte ich aus anderen Gymnastik Stunden, doch noch nie hatte ich darüber nachgedacht, woher die Stabilität kommt, welche Gelenke und Muskeln die Bewegung ausführen. Mit diesen Fragen begann mein Abenteuer. Jetzt startete »meine Pilates Reise«. Alle zu der Zeit erhältlichen Videos und Bücher habe ich mir gekauft, doch es war mir zu wenig und so absolvierte ich eine umfangreiche Pilates-Ausbildung in Wien. Langsam kam ich der Faszination der Pilates-Methode näher. Ich lernte mich und meinen Körper als großes Ganzes zu sehen, zu spüren und zu verstehen.

Mir wurde bewusst, dass ich auf der Suche nach mir selbst war, es zählen nicht immer nur die Leistungen, oder wie viele Kilometer habe ich in welcher Zeit zurückgelegt! Am Anfang fiel es mir schwer inne zu halten, in meinen Körper hinein zu horchen, loszulassen und mit Bedacht und Kontrolle die Übungen auszuführen. Doch, allmählich spürte ich den Mehrwert für mich - »Lebensqualität«!

Durch die Achtsamkeit auf mich selbst, habe ich gelernt ruhig zu bleiben und nicht gleich aus der Haut zu fahren. Erst einmal kurz durchzuatmen und dann zu reagieren. Ok, es gelingt mir auch nicht immer, aber wenn, dann fühle ich mich richtig gut.

Mein Entschluss war gefasst, ich möchte diese positiven Eigenschaften weitergeben und so begann ich Pilates zu unterrichten.

Ich lernte und lerne heute noch sehr viel von meinen Teilnehmern, denn gerade die kleinen Wehwehchen, die uns im Alltag immer wieder plagen, gilt es in den Griff zu bekommen. Längst ist Pilates und alles was dazu gehört zu meiner Berufung geworden und gehört zu meinem täglichen Leben, wie meine Familie.

So hatte ich den Mut das »PowerHAUS am Schlosspark« zu eröffnen, um das passende Ambiente, eine »Wohlfühloase« für unser Pilates-Training zu schaffen. In all den Jahren war ich immer offen für Neues. Pilates in der Prävention und Rehabilitation hat mich sehr interessiert und in Kombination mit der modernen Sporttherapie inspiriert und weitergebracht.

Das Herzstück meines Trainings ist und bleibt Pilates.

Jeder Körper ist anders, jeder Tag hat seine eigene Qualität und so liegt es mir am Herzen, jeden da abzuholen, wo er sich gerade hier und jetzt befindet. Allen ein gesundes, individuelles Training anzubieten, in dem jeder sein eigenes persön-

liches Ziel erreichen kann. Für mich stehen immer die Lebensqualität, Freude und Gesundheit an erster Stelle.

Meine Philosophie ist: Die Achtsamkeit auf sich, was tut mir gut, was nicht, wahrzunehmen und in das tägliche Leben zu integrieren. Lebensfreude zu halten und zu bewahren.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um auch Ihnen einen kleinen, ganz kleinen Einblick in das Pilates-Training zu geben. Ich möchte Sie einladen, Pilates auszuprobieren und für sich zu entdecken. Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf Ihrer Pilates-Reise, finden Sie Ihren Weg zu einem guten Körpergefühl und tun Sie sich immer etwas Gutes mit dem Training.

Herzlichst Ihre Anette Schrag



1.1 Was ist Pilates?

Bekomme ich diese Frage gestellt, dann stelle ich ausnahmsweise eine Gegenfrage: Was möchten Sie mit dem Pilates-Training erreichen? Was sind Ihre Ziele? Pilates ist so individuell, wie wir selbst sind, und kann deshalb den persönlichen Wünschen angepasst werden. Sie entscheiden, was das Pilates-Training für Sie als Erstes bringen soll.

- ✿ Effektives Körpertraining, kräftige, wohlgeformte Muskeln
- ✿ Definiert und strafft die Figur
- ✿ Aufrechte Haltung
- ✿ Bessere Flexibilität und Geschmeidigkeit
- ✿ Aktive und attraktive Lebensqualität
- ✿ Reduziert und beugt Rückenschmerzen vor
- ✿ Lindert haltungsbedingte Kopfschmerzen und Migräne
- ✿ Bester Ausgleich bei einseitiger Belastung im Alltag, Beruf und beim Sport
- ✿ Und ... und ... und

Dies und noch viel mehr bietet uns das Pilates-Training, gerade immer das, was wir heute und jetzt brauchen. Körperlich und geistig.

Pilates, ein Training für Körper und Geist, sanft, effektiv und fordernd.

Im Mittelpunkt der Pilates-Methode steht immer ein bewusster, achtsamer und präziser Umgang mit unserem Körper, mit uns selbst.

Pilates zählt seit Jahrzehnten zu den effektivsten Methoden, den Körper zu trainieren. Ein Training, das die Muskeln von »innen nach außen« stärkt – wohlgeformte Muskeln sind das Ergebnis.

Insbesondere die vernachlässigten tiefer liegenden Muskeln werden gestärkt, ohne die oberflächlichen Muskeln zu vernachlässigen, was uns Stabilität und Halt schenkt. Man fühlt sich größer, länger und vor allem beweglicher. Pilates kann sanft, aber auch herausfordernd

sein. Sanft zu Ihrem Bewegungsapparat, kein Gewicht zerrt an den Bändern, Sehnen und Knochen. Trotz aktiver Gelenkbewegung gibt es keine Gelenkbelastung, die gelenknahe Muskulatur wird sogar gekräftigt. Herausfordernd, für Ihren Körper und den Geist.

Pilates ist eine sehr gute Trainingsmethode und für jeden geeignet, für Frauen und Männer, jeden Alters und persönlicher Kondition. Pilates enthält eine Vielzahl von traditionellen Übungen, die sowohl mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Neben den Pilates Übungen gibt es auch die sogenannten Pre-Pilates Übungen. Diese bilden die Grundlage aller Pilates Übungen, sind sehr vielseitig und variabel. Durch diese Modifikationen und den Varianten ist Pilates immer sehr abwechslungsreich und ist niemals langweilig und jede Stunde kann eine neue Herausforderung sein.

Es ist nie zu früh und niemals zu spät, mit Pilates zu beginnen, übernehmen Sie die Verantwortung für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden und betreiben somit eine aktive Selbstfürsorge.

Wir stellen Ihnen in diesem Buch und auf unserer DVD das Pilates-Matten-Training vor. Hierzu benötigen Sie eine Sportmatte oder ein Handtuch und bequeme Kleidung.

.....
»Pilates fordert, fördert und beugt vor. Die Studienlage zu den Auswirkungen von Pilates ist eindeutig positiv:

Die bewusste und tiefe Atmung bei den Pilates-Übungen trainiert die Beweglichkeit des Brustkorbs und die Elastizität der Lungen. Die Sauerstoffversorgung des Körpers wird verbessert. Die Durchblutung der Organe nimmt zu, die Leistungsfähigkeit steigt.

Die Wirbelsäule wird entlastet, stützende Muskelgruppen werden aktiviert und verkürzte Muskeln gedehnt. Beckenboden und Körpermitte werden stabilisiert, die Rumpfmuskulatur gestärkt, das Resultat ist eine bessere Haltung. Verspannungen werden gelöst, Schmerzen verschwinden, dem Knochenabbau wird vorgebeugt.

Komplexe Übungs- und Bewegungsabläufe fördern die Reaktionsgeschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit. Die Beweglichkeit und die Körperkoordination im Alltag werden verbessert.

Pilates schärft die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atmung. Die Konzentration auf sich selbst hilft, vom Alltag abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und Energie zu tanken.

Kurz gesagt: Pilates ist aus medizinischer Sicht ideal für Körperbewusstsein, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, löst Stress – und es macht einfach Spaß.«

Dr. E. L. Internistin und Sportmedizinerin, München

.....

1.5 Pilates für verschiedene Zielgruppen

Pilates in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Pilates in der Schwangerschaft? Ja! Wenn Sie schon Pilates-Erfahrung haben, Ihre Schwangerschaft komplikationslos verläuft und es Ihnen – das ist das Wichtigste – gut geht mit dem Training, dann dürfen Sie Pilates genießen, solange wie der Baby-Bauch es zulässt.

Ein achtsames Training hält Sie als werdende Mutter fit. Stützen Sie Ihren wachsenden Bauch, besonders die schräge und quere Bauchmuskulatur ist jetzt wichtig, damit Sie Ihre Haltung aufrecht halten und den unteren Rücken entlasten können. Die Rückenmuskulatur wie auch die Wirbelsäule sind während der Schwangerschaft besonders beansprucht und für jede Unterstützung dankbar. Pilates kann also zur Geburtsvorbereitung und nach der Geburt zur Rückbildung genutzt werden.



6

Als niedergelassene Frauenärztin sehe ich täglich Mädchen und Frauen unterschiedlichsten Alters, in verschiedenen Lebenssituationen und mit unterschiedlichen Problemen und Krankheitsbildern. Ich habe im Lauf der Jahre die Erfahrung gemacht, dass Pilates für viele dieser Patientinnen eine ideale und ergänzende Behandlungsmöglichkeit darstellen kann: Insbesondere junge Mädchen und berufstätige Frauen finden einen Ausgleich zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten oder stressigen Tagesabläufen. Pilates ermöglicht das Abschalten vom Alltag durch die Konzentration auf den eigenen Körper, seine Stabilisierung und die Stärkung der Seele. Schwangere und Frauen nach der Geburt profitieren insbesondere durch die Kräftigung des Beckenbodens, der Körpermitte und des Rumpfes. Und ältere Patientinnen, die über nachlassende Muskelkraft und fehlende Körperspannung klagen, gewinnen durch Pilates ein besseres Körpergefühl und ganzheitliches Wohlbefinden – Pilates ist eine Bereicherung für alle Generationen.

Dr. Stephanie Eder (Frauenärztin, Gräfelfing)

Pilates für Senioren

Ist es nicht toll, wie aktiv, attraktiv unsere ältere Generation heute ist? Das Altern unseres Körpers, der Organe, der Gefäße ist ein normaler Prozess, den wir zulassen dürfen. Diesem physiologischen Geschehen aktiv mit Bewegung und Achtsamkeit entgegenzuwirken und die nachlassende Leistungsfähigkeit zu erhalten, steigert die Lebensqualität. Ältere Menschen, die über nachlassende Muskelkraft und fehlende Körperspannung klagen, gewinnen durch Pilates ein besseres Körpergefühl und ganzheitliches Wohlbefinden. Zudem ist es eine Trainingsmethode, die den Alterungsprozess verlangsamt und die Funktionsfähigkeit im Alltag ermöglicht und erhält.



7

Pilates für Sportler

Pilates ist eine optimale Ergänzung zu jeder Sportart, weil sie für einen Ausgleich und eine Balance innerhalb des Körpers sorgt. Für alle einseitig belastenden Sportarten wie z.B. Tennis, Golf, sämtliche Ballsportarten ist Pilates das Beste, um das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen.

Viele erfolgreiche Sportler, Spitzensportler trainieren nach der Pilates-Methode und vertrauen bereits auf Pilates. Aber auch wir Hobbysportler können unsere Beweglichkeit, Feinmotorik verbessern und erhalten. Profitieren immer von einer stabilen Körpermitte und einer guten Haltung.



8

Pilates für Männer

Na klar, Pilates ist auch Männersache. Der Weg zum Waschbrett-Bauch ist meist harte Arbeit, aber machbar. Gerade im Pilates-Training sind es die tiefen Bauchmuskeln, die Sie herausfordern werden. Die tiefe Muskulatur definiert Ihr Sixpack, durch die Kräftigung kann die Rückenmuskulatur wieder entspannen und somit verschwinden Rückenschmerzen meist für immer. Durch die Dehnungen, gerade bei der meist verkürzten Hüft- und Oberschenkelmuskulatur, profitieren Sie dann mit mehr Beweglichkeit – aber natürlich nur bei regelmäßigem Training.



9

Pilates im Berufsalltag

Pilates ist geeignet für Büromenschen und andere Vielsitzer, die wieder zu ihrer Beweglichkeit finden möchten oder einen bewussten Ausgleich suchen. Und natürlich auch für alle, die in ihrem Beruf besonderen körperlichen Belastungen ausgesetzt sind und schwer heben müssen oder durch einseitige Bewegungsabläufe gefordert sind. Egal welchem Beruf Sie nachgehen, wir verbringen täglich viele Stunden in unserem Berufsleben. Unbewusst nehmen wir Schonhaltungen ein und schon sind Verspannungen vorprogrammiert. Mit Pilates können diese meist sofort korrigiert werden und Sie werden immer bewusster Ihre Haltungen überprüfen.

Aus meiner fachärztlichen Warte möchte ich hervorheben, dass insbesondere die Komponente des Beckenbodentrainings in der Urologie eine große unterstützende Rolle bei der Therapie verschiedener Krankheitsbilder, vor allem der Harninkontinenz spielen kann. Z. B. werden bei entsprechenden Beschwerden der Frau etwa mit fortschreitendem Alter und Geburt, oder mehreren Geburten, aber auch bei Männern nach Prostatakrebsoperationen beachtliche Erfolge erzielt. Umso erfreulicher ist es, wenn ein effektives Training auch noch in einem Kontext stattfinden kann, bei dem der ganze Körper profitiert und es außerdem richtig Spaß macht. Mit Pilates können Muskelgruppen beansprucht, trainiert und gekräftigt werden, von denen man vorher noch gar nicht wusste, dass man sie hat. Der anfängliche Muskelkater weicht schnell einem insgesamt besseren Körpergefühl, einer besseren Haltung und einem umfassenden Wohlbefinden.

Dr. Thomas C. Stadler; Facharzt für Urologie, Privatpraxis in München

3.2 Drei Level: für Beginnende und Könner

Ich habe für Sie eine kleine Auswahl an Pilates-Mattenübungen zusammengestellt, die wir Ihnen in drei Stufen vorstellen: für Pilates-Beginner bis hin zum Pilates-Könnler. Alle Übungen sind nach Schwierigkeitsgraden eingeteilt. So kann in den einzelnen Übungen vom Leichten zum Schweren gearbeitet und die Übungen individuell angepasst werden. Wenn Sie heute zum ersten Mal Pilates machen, dann starten Sie bitte mit Level 1, unabhängig davon, wie fit Sie sind oder wie viel Sport Sie sonst treiben. Sie können auch nach Ihrer Tagesform entscheiden, welches Level das richtige für Sie ist. Orientieren Sie sich daran, welche Bewegungen für Sie machbar und für Ihre persönlichen Bedürfnisse am besten geeignet sind.

Üben Sie bitte die Pilates-Übungen so lange in Ihrem Level, bis Sie die Bewegung fließend, kontrolliert ausführen können und sich gut dabei fühlen.



- ✿ Veronika zeigt Ihnen alle Übungen in Level 1 **1**: Basisübungen



- ✿ Martina zeigt Ihnen alle Übungen in Level 2 **2**: Abwandlung der Basisübungen mit mittlere Steigerung.



- ✿ Petra zeigt Ihnen Übungen in Level 3 **3**: schwere Übungen mit erhöhter Spannungs- und Kraftanforderung.

4.1 Die Pilates-Übungen

The Half Roll Back

Gut für

- ☼ Kräftigt die Bauchmuskulatur.
- ☼ Entspannt und dehnt den unteren Rücken.
- ☼ Mobilisiert die Wirbelsäule, entlastet die Halswirbelsäule und die Nackenmuskulatur.

Ausgangsposition

Nehmen Sie die neutrale Sitzposition ein, die Füße stehen parallel und hüftgelenkschmal. Halten Sie die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule, die Arme sind locker an der Seite, Ihre Hände liegen auf der Matte. Das Körpergewicht ist auf beide Sitzbeinhöcker verteilt.

Übungsablauf

1 Beginnen Sie sich mit der Einatmung auf die Übung einzustimmen.

2 Mit der Ausatmung aktivieren Sie den unteren Teil der geraden Bauchmuskulatur. Ziehen Sie das Schambein in Richtung Decke und Bauchnabel, rollen Sie sich durch diese Anspannungen ein kleines bisschen zurück. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht hinter die Sitzbeinhöcker.

3 Mit der Einatmung halten Sie die Spannung. Mit der Ausatmung aktivieren Sie Ihr Powerhouse und rollen sich noch etwas nach hinten ab. Bringen Sie das Kreuzbein auf die Matte.

4 Mit der Einatmung halten Sie die Anspannung und runden Sie Ihre Lendenwirbelsäule. Mit der Ausatmung ziehen Sie den Bauchnabel etwas kraftvoller in Richtung Wirbelsäule, so als ob Sie einen Gürtel enger stellen möchten, jetzt rollen Sie sich nach hinten ab. Allerdings nur soweit, dass Ihre Körpermitte Sie in dieser Position halten kann.

5 Mit der Einatmung halten Sie diese Position und wählen Sie Ihr heutiges Übungslevel aus. **1 2 3**

6 Mit der Ausatmung kippen Sie das Becken leicht nach hinten, Sie spüren Ihre quere Bauchmuskulatur, spannen Sie diese noch bewusster an und rollen Sie sich etwas nach oben auf.



7 Mit der Einatmung spannen Sie den Teil der unteren geraden Bauchmuskeln stärker an, ziehen Sie das Schambein in Richtung Decke und rollen Sie wieder nach unten ab.

8 Mit der Ausatmung Becken kippen und wieder aufrollen.

9 Rollen Sie 5- bis 8-mal auf und ab. Machen Sie die Wiederholungen von Ihrer heutigen Kraft und Ihrem Wohlbefinden abhängig. Sie können gerne mehrmals auf- und abrollen, solange Ihnen die Bewegung guttut.

10 Mit der Einatmung kontrollieren Sie die Anspannung in Ihrem Powerhouse und bereiten sich auf das gesamte Abrollen vor.

11 Mit der nächsten Ausatmung beginnen Sie sich langsam, kontrolliert Wirbel für Wirbel abzurollen, vom Kreuzbein, über die Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Schulterblätter bis hin zum Schultergürtel und Kopf. Legen Sie den Kopf achtsam ab und kommen Sie in die Rückenlage.

12 Sie sind angekommen, entspannen Sie. Lassen Sie Ihren Atem fließen, mit der Einatmung heben Sie die Bauchdecke etwas an, und mit der Ausatmung lassen Sie sie wieder los.

13 Nehmen Sie Ihre neutrale Liegeposition ein. Die Wirbelsäule ist in Ihrer natürlichen Form, somit haben Sie ein Luftkissen unter der Lendenwirbelsäule.

Achtung!

Die Übung sieht recht harmlos aus, es kann Ihnen allerdings ganz schön warm werden, wenn Sie die Bewegung aus der Kraft Ihres Powerhouses machen.



Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einem weichen Schaumstoffkissen, haben Ihre Wirbelsäule lang aufgerichtet und lassen Ihre Sitzbeinhöcker in das Kissen einsinken. Machen Sie es sich bequemer und rollen sich langsam etwas zurück, bringen Sie das Kreuzbein auf die Matte und spüren Sie Ihr Körpergewicht nun hinter den Sitzbeinhöckern. Runden Sie Ihre Wirbelsäule etwas, somit sollten nun auch die Hüft- und Oberschenkelmuskulatur entspannt sein. Mit der Einatmung rollen Sie sich noch etwas mehr nach hinten ab, so als ob ein Magnet Ihren Oberkörper anzieht. Doch Sie möchten nicht nach hinten unten abrollen und rollen sich mit Ihrer ganzen Powerhouse-Kraft wieder etwas nach oben auf. Ein Spiel des Auf und Ab beginnt. Rollen Sie sich langsam etwas ab, so als ob Sie ein Magnet hinten zieht. Langsam aufrollen und mit der Einatmung wieder abrollen. Im Einklang Ihres Atemrhythmus rollen Sie auf und ab, und genießen Sie die Beweglichkeit in Ihrer Wirbelsäule und die Kraft in Ihrer Körpermitte.

Visualisierung

Fällt Ihnen das Sitzen schwer, unterstützen Sie sich durch eine Unterlage, Kissen oder Decke, ganz nach Ihren Bedürfnissen, Sie können auch die Beine ausstrecken. Wählen Sie auf jeden Fall eine Sitzposition, die gut für Sie ist. Passen Sie den Bewegungsradius Ihrer jetzigen Kraft an, kontrollieren Sie Ihre Anspannung und Bewegung. Die Bewegung entsteht durch die Anspannung, Ihr Körper geht somit in die Bewegung, ohne dass Sie sich zurücklehnen.

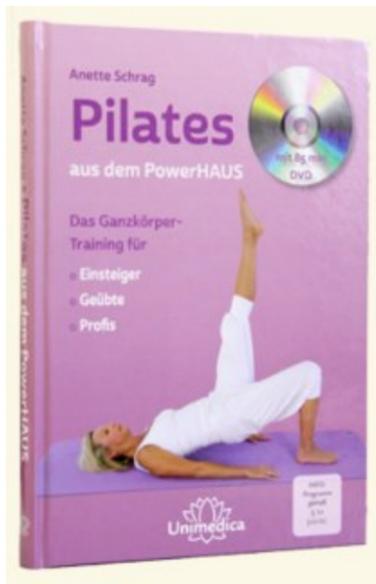
Ihr Schulterbereich bleibt ausgerichtet – achten Sie auf tief gezogene Schultern, breit geöffnete Schlüsselbeine und eine lange, entspannte Halswirbelsäule.

Achtung!

Sobald Sie die Übung kontrolliert ausführen können – variieren Sie:

- ✿ Lassen Sie Ihre Hände auf der Unterlage liegen, mal die Handflächen, mal die Handrücken. Rollen Sie sich auf und ab, Kreuzbein ablegen und wieder etwas lösen.
- ✿ Geben Sie mit der Ausatmung ein bisschen Druck auf die Handballen, so als ob sie einen Handabdruck machen wollen. Mit der Einatmung Druck lösen, aber die Anspannung in Ihrer Körpermitte halten.
- ✿ Nehmen Sie die Arme auf Schulterhöhe und mit der Ausatmung öffnen Sie die Arme zur Seite, mit der Einatmung und dem Aufrollen bringen Sie die Arme wieder zurück.
- ✿ Lassen Sie die Bewegung langsam größer werden. Die Hände liegen locker auf der Unterlage und Sie rollen nach hinten ab, soweit es für Sie haltbar ist, und Sie rollen wieder auf. Führen Sie die Bewegung mit lockeren Armen und Schultern aus. Aber Achtung! Die Übung sieht so harmlos aus, sie braucht allerdings viel Power aus Ihrem Powerhouse und Sie spüren die Muskeln sehr gut.

Varianten

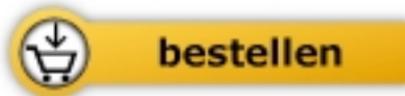


Anette Schrag

[Pilates aus dem Powerhaus - Buch ohne DVD - Mängel exemplar](#)

Das Ganzkörper-Training für Einsteiger, Geübte und Profis

152 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de