



pilates
workout basic
mit anette alvaredo

warnhinweise

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen. Bei akuten Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten ist von einem Training abzuraten.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die exakte Ausrichtung der Positionen und die Ausführung der Bewegungen und steigern die Anzahl der Wiederholungen erst langsam. Lassen Sie sich Zeit – zu Beginn ist langsames, kontrolliertes Ausführen der Übung wichtiger als ein dynamischer Bewegungsfluss.

Richten Sie sich in Atemrhythmus und Tempo nach Ihrem Körper. Spüren Sie, wenn Konzentration oder Kraft nachlassen, und beenden Sie die Übungen gegebenenfalls vorzeitig.

Die fortgeschrittenen Variationen der Übungen sollten erst versucht werden, wenn die Einstiegsstufe sicher beherrscht wird.

vorbereitung

Die „Pilates-Methode“ ist eine sehr sichere und gesunde Trainingsmethode, wenn man sich genau an die vorgegebenen Anweisungen hält. Die Übungen erhalten ihre Wirksamkeit nur bei einer ausreichenden Eigenkontrolle. Konzentration auf Körperspannung und Übungsausführung sind absolut notwendig, um Ausweichbewegungen und damit verbundene Verletzungsrisiken zu vermeiden.

Die häufigen Wiederholungen der wichtigsten Anweisungen dienen als Erinnerungshilfe in den sehr detailreichen Übungen.

Zur Vorbereitung sind daher unbedingt die im Booklet angegebenen Pilates-Prinzipien und die Übungsvorbereitung auf der DVD zu beachten.

Dies ist notwendig zum Erarbeiten der sogenannten „Powerhouse-Spannung“, des muskulären „Korsetts“, das den Körper in den Übungen stützt und hält.

Diese Stabilität in der tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur ist die Basis des Trainings nach der Pilates-Methode.

die pilates-prinzipien

Kontrolle

Während des gesamten Übungsablaufs ist eine konzentrierte Kontrolle von Haltung und Bewegung notwendig, um die Wirbelsäule zu schützen und Verletzungen zu vermeiden. Langsame und bewusste Ausführung vermittelt das notwendige Körpergefühl, um eine konstante Bewegungskontrolle zu erreichen. Ein bewusstes Zusammenspiel von Körper und Geist ist hier wichtig.

Atmung

Atem und Bewegung unterstützen sich gegenseitig und bringen den Körper ins Gleichgewicht. Der Atem soll während der Übungen ruhig und gleichmäßig fließen, um den Körper zu reinigen und das Blut mit Sauerstoff anzureichern. Die Übungen werden im eigenen Atemrhythmus ausgeführt, was eine Entspannung in der Anspannung ermöglicht und unnötigen Stress während des Trainings vermeiden hilft.

Konzentration

Körper und Geist arbeiten zusammen, und nur durch die volle Konzentration auf den Körper wird eine Körperkontrolle erreicht, mit der die Übung wirkungsvoll ausgeführt werden kann. Das Einbeziehen mentaler Bilder steigert die Effizienz des Trainings und hilft, die Bewegungen richtig umzusetzen. Jede Bewegung beginnt als Idee im Kopf...

Zentrierung

Bei Pilates dreht sich alles um die Körpermitte. Das sogenannte „Powerhouse“ (der Bereich der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) ist das Zentrum des Körpers. Jede Bewegung beginnt hier und wird vom Zentrum aus nach außen weitergeleitet. Bei allen Pilates-Übungen geht es in erster Linie um das kontrollierte Stabilisieren dieser Körpermitte.

Präzision

Die Qualität der Bewegung steht im Vordergrund. Ziel soll es sein, jede Übung so genau und exakt wie möglich auszuführen - nicht eine Vielzahl von Wiederholungen oder Variationen ist wichtig, sondern die konzentriert und kontrolliert ausgeführte Bewegung bringt den angestrebten Erfolg.

Fließende Bewegung

Fließende, rhythmische, weiche und anmutige Bewegungen machen die Einzigartigkeit der Pilates-Methode aus. Der Ablauf der verschiedenen Übungen folgt ebenfalls einem harmonischen Fluss – ähnlich einer getanzten Choreographie: Haltung und Bewegung werden geschmeidiger.

hinweise zum trainingsaufbau und zur benutzung der DVD

Die DVD bietet zwei verschiedene Versionen:

Die **slow version** zeigt jede Übung einzeln und mit sehr ausführlichen Anleitungen, ideal zum Erlernen der neuen Übungen. Tempo und Atemrhythmus können vom Teilnehmer unabhängig von der Filmgeschwindigkeit frei gewählt werden. Die empfohlene Anzahl der Wiederholungen dient nur als Richtlinie.

Die **dynamic version** zeigt den fließenden Ablauf einer kompletten Trainingseinheit mit den erforderlichen Anweisungen. Diese Version eignet sich besonders dann, wenn man die Einzelübungen bereits kennt und beherrscht und das Training möglichst flüssig ohne Pausen absolvieren möchte.

trainingstipps und -vorschläge

Zu Beginn bitte unbedingt der Übungsvorbereitung und der Einleitung folgen.

Das **Warm-up** sollte vor dem eigentlichen „**Mattenprogramm**“ stehen. Es hilft dem Körper, das Gefühl für die Körpermitte zu entwickeln und sich auf die wesentlichen Trainingsaspekte zu konzentrieren. Bei Zeitmangel kann man jederzeit das Workout auch ohne Warm-up durchführen. Die ersten Übungen dienen hier jeweils als Vorbereitung.

Einsteiger können mit den ersten sechs Übungen der **slow version** beginnen.

Die Wiederholungszahl ruhig etwas ausdehnen, bis Technik und Ausführung in den einzelnen Übungen „sitzen“. 2-3 mal pro Woche jeweils etwa 30 Minuten sind ein gutes Anfangsspensum.

Danach die nächsten Übungen in Seitlage und Sitz anschließen. Diese ebenfalls einige Male üben, bis die Koordination von Technik und Atmung keine Probleme mehr bereitet.

Die letzten Übungen in Bauchlage und Stütz können dann gemeinsam mit den ersten Übungen in Rückenlage ausgeführt werden, so dass sich in den ersten drei Übungswochen eine Trainingshäufigkeit von etwa 3 x 30 Min. ergibt.

Danach kann man die Trainingslänge gern auf 45-60 Min. pro Einheit ausdehnen.

Der gesamte Ablauf der basic **slow version** bietet ein flüssiges 45-Minuten-Programm mit ausführlichen Anweisungen und Erläuterungen.

Bei weniger Zeit findet man einige ausgewählte Kurzprogramme, in denen thematisch passende Übungen sinnvoll zu kleineren Trainingseinheiten zusammengestellt wurden.

Außerdem lassen sich eigene Kurzprogramme durch Auswahl der entsprechenden Einzelübungen zusammenstellen.

Die **dynamic version** bietet die Möglichkeit, das eigene Training zu intensivieren, da die Übungen bei sparsamen Anweisungen fließender aufeinander folgen.

Die Wiederholungszahlen sind dabei verringert, und die Dynamik steht im Vordergrund. Hier sollte man allerdings bereits die Technik beherrschen, Atem und Bewegung problemlos in Einklang zu bringen, da das Tempo des Ablaufs vorgegeben wird.

Die **dynamic version** bietet ein 25-minütiges Ganzkörpertraining, das sich mit **Warm-up** und **Entspannung** wahlweise ergänzen lässt.

Die vielen Möglichkeiten der Programmgestaltung garantieren Ihnen lange Zeit Freude an dieser Pilates-DVD.

programm

- | | | | |
|---|---|---|--|
| > | Leg Slide | > | Mermaid |
| > | Knee Sway | > | Roll Down (klein) |
| > | Toe Tips | > | Balance Point / Bicycle |
| > | Hundred mit Vorbereitung | > | Roll Down (klein) |
| > | Shoulder Bridge | > | Hip Circles |
| > | Roll Over | > | Side Leg Serie (Leg Circle – Lower Leg Lift) |
| > | Kombination Shoulder Bridge – Roll Over – Spine Stretch | > | Star |
| > | Supine Plank | > | Side Bending |
| > | Kombination Spine Stretch – Supine Plank | > | Mermaid |
| > | Side Leg Serie (Leg Circle – Lower Leg Lift) | > | Upper Body Lift / Neck Roll |
| > | Star | > | Heel Beats |
| > | Side Bending | > | Swimming |
| | | > | Push Up / Child Position |
| | | > | Leg Pull Prone Variation (kniend) |

kurzprogramme

Programm: Bauch, Po und Beine

- › **Hundred mit Vorbereitung**
- › **Kombination Shoulder Bridge – Roll Over – Spine Stretch**
- › **Bicycle**
- › **Side Leg Serie rechts**
- › **Side Bending rechts**
- › **Heel Beats**
- › **Side Leg Serie links**
- › **Side Bending links**
- › **Hip Circles**

Programm: Rückenlockerung

- › **Mermaid rechts**
- › **Spine Stretch**
- › **Mermaid links**
- › **Roll Down**
- › **Kombination Supine Plank – Spine Stretch**
- › **Star rechts**
- › **Shoulder Bridge**
- › **Roll Over**
- › **Star links**
- › **Shoulder Bridge**
- › **Upper Body Lift / Neck Roll**
- › **Entspannung in Child Position**

zur autorin

Anette Alvaredo ist ausgebildete Physiotherapeutin und Pilates-Instruktorin. Sie arbeitet seit über 15 Jahren in der Fitness/Aerobic- und Wellnessbranche. Als Ausbilderin und Referentin für verschiedene renommierte Weiterbildungs-Institute und Schulen hat sie sich innerhalb Europas einen Namen gemacht, der für Qualität in der Ausbildung steht. Mit dieser DVD knüpft sie an den Erfolg ihrer ersten Pilates-DVD in Zusammenarbeit mit Susann Atwell an, die ebenfalls unter www.unit-dvd.de erhältlich ist.

anette alvaredo

„Das Trainingssystem nach Joseph H. Pilates verbindet auf einzigartige Weise Kraft und Eleganz, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung.“

Die unglaubliche Vielfalt und Variabilität der Übungen lassen auch nach jahrelangem Training keine Langeweile aufkommen. Der innere Ansporn zu immer mehr Perfektion und die ständig sicht- und spürbaren Erfolge sind Motivation genug, dieser Methode auf lange Zeit treu zu bleiben.

Ähnlich wie beim Yoga verbinden sich auch hier Körperkontrolle in der Bewegung, Atempfahrung, mentale Konzentration und Körperbewusstseinsschulung mit der dazu

gehörenden gesunden Lebenseinstellung zu einer ganzheitlichen Erfahrung, die süchtig macht nach mehr...

Die Besonderheit **meiner** persönlichen „Pilates-Methode“ liegt im Ablauf der nach therapeutischen Gesichtspunkten teilweise modifizierten Übungen.

Das Prinzip der „fließenden Bewegung“ hat mich dazu veranlasst, die klassische Reihenfolge so zu verändern, dass die Übungen nun ohne jeglichen Energieverlust durch umständliche Positionswechsel und fließend wie eine harmonische Choreographie hintereinander folgen.

Dadurch ist das Programm in sich vollkommen ausgewogen und gewährleistet, dass der Körper leicht und mühelos in Balance bleibt.

Das Trainingssystem nach Pilates will den Menschen in seiner natürlichen Beweglichkeit unterstützen. Diesem Anspruch versuche ich zusammen mit meinen funktionell-anatomischen Kenntnissen und meiner 15-jährigen Unterrichtserfahrung mit ganzem Herzen Rechnung zu tragen – und ich wünsche mir, dass ich mit meiner Liebe zu dieser Arbeit und meiner Bewunderung für das innovative Werk von J. H. Pilates viele Menschen begeistern kann, dieses Bewegungskonzept in ihr Leben zu integrieren...

Ein herzliches Dankeschön geht hiermit an meine Freundin und Mit-Darstellerin Ivonne Bergmann für die harmonische und hilfreiche Zusammenarbeit während des Drehs.“

ivonne bergmann

Ein Leben ohne Sport und positive Einstellung zum Körper ist für mich undenkbar. Seit 12 Jahren bin ich vielseitig und kreativ im Fitness- und Aerobicbereich als Instructor tätig. Meine große Leidenschaft und Freude waren bisher in den Choreografiestunden wie Latin-Dance und Step-Dance zu finden.

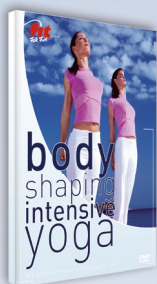
Durch die enge Zusammenarbeit und langjährige Freundschaft mit Anette Alvaredo wurde mein Interesse zu fernöstlichen Disziplinen und Lebensweisen sehr intensiv geweckt.

Zusätzliche Ausbildungen und Qualifikationen in Chi toning, Body Art und Pilates bereichern und prägen seitdem meinen Unterricht.

credits

› **Team Pilates** Anette Alvaredo, Ivonne Bergmann › **Regie** Elli Becker › **Aufnahmeleitung** Margot Sessler › **Technische Produktionsleitung** Rainer Huckele › **Kamera** Michael Gsell › **Oberbeleuchter** Jörg Heinzmann › **Kran** Jörg Heinzmann, Rainer Huckele › **Fotos** Jens Junge › **Maske/Styling** Emel Sahin-Gsell › **Assistenz Kamera** Patrick Heck › **Assistenz Set** Daniel Huckele, Thomas Huckele, Lukas Taglieber › **Ausstattung** USA Pro, Yogishop › **Drehbuch** Elli Becker, Anette Alvaredo › **Schnitt** Elli Becker › **Screenedesign/Koordination Grafik** Daniel Gonschorek › **Grafik/Layout** www.vectorhafen.de › **Texte** Anette Alvaredo, Elli Becker › **Gesprochen von** Christina Hartz › **Musikproduktion** Stefan Fornaro › **Gesang** Christine Klaar › **Mastering** Stefan Fornaro › **Authoring** Daniel Gonschorek, Stefan Fornaro › **Idee und Konzept** Harald Schubert, Daniel Gonschorek › **Pilates-Programm** Anette Alvaredo › **Projektkoordination** Julia Hildebrandt › **Produktionsleitung** Harald Schubert, Daniel Gonschorek › **Gedreht in** der Casa Blanca, Zahara de los Atunes, Spanien › **Eine Produktion der** Unit Production Media Company

diese und weitere **FIT FOR FUN** DVDs gibt es überall
im Handel oder direkt unter www.unit-dvd.de



Body Shaping Intensive Yoga
mit Johanna Fellner und
Meister Young-Ho Kim
Mit diesem kraftvollen
Workout-Programm können
Sie wirkungsvoll die Körper-
spannung verbessern und Ihre
Figur straffen.



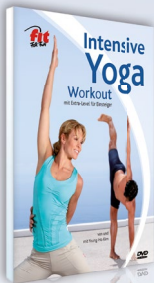
Pilates Workout basic
Pilates Workout intensiv
Pilates Workout mit Ball

Die umfassende Pilatesreihe mit Anette Alvaredo
Diese sanfte und dennoch effektive Fitnessmethode
zählt zu Recht zu den international populärsten
Trendsportarten. In kürzester Zeit zu einem strafferen,
elastischeren und einfach schöneren Körper.



**Workout für einen starken
Rücken**

Nie wieder Rückenschmerzen!
Sagen Sie dem Volksleiden Nr.
1 den Kampf an - mit diesem
unglaublich effektiven, ganz-
heitlichen Training für alle „Pro-
blemzonen“ des Rückens. *mit
Super-Bonus Officeworkout



Intensive Yoga Workout

Traditionelle Yoga-Flows, kraft-
voll kombiniert mit sportlich-
dynamischem Körpertraining für
mehr Kraft, Beweglichkeit und
eine schlanke Körpersilhouette.
*Super-Bonus: Extra-Level für
Einsteiger



**Bauch weg! – der ultimative
4-Wochen-Plan**

Mit dem „Bauch weg“-Power-
Kombi-Paket in kürzester Zeit
zu einem flachen, sexy Bauch
und einer straffen Taille: Starten
Sie jetzt Ihren fit & gesund
4-Wochen-Plan!