



pilates
workout mit ball
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 tief liegenden 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.

Informationen zum Pilates Workout mit Ball

Zur Durchführung dieses Workouts benötigt man einen kleinen Gymnastikball mit ungefähr 15-20 cm Durchmesser. Am besten eignen sich leichte, aufblasbare Bälle, die je nach Füllung (weich oder fest) unterschiedliche Anwendung finden können.

Ein weicher Ball lässt sich besser halten und zusammendrücken, ein fester Ball hat dagegen bessere Rolleigenschaften und kann auch zum Stützen benutzt werden.

Aufblasbare Bälle haben den Vorteil, dass man in der Entspannungsphase etwas Luft aus dem Ball lassen kann und die Dehnlagerungen am Ende dadurch weniger intensiv werden.

Mit einem Ball als Hilfsmittel lassen sich die bekannten „**Mattenübungen**“ von Joseph Pilates auf ideale Weise modifizieren. Das Gerät ist sowohl für den Einsteiger wie auch für den Fortgeschrittenen geeignet.

Bei einigen Übungen dient der Ball als Unterstützung, um Körpergewicht abzunehmen und dadurch die Übung etwas zu erleichtern

Bei anderen Bewegungen ist die instabile Lage auf dem Ball eine zusätzliche Herausforderung und erschwert die Übung.

Rollende Bewegungen mit dem Ball helfen, das Prinzip der „**fließenden Bewegung**“ zu verdeutlichen. Dehnpositionen gelingen mit Ball leicht und mühelos.

Sollte die Anwendung des Balles in einer Übung Probleme bereiten oder kein Ball zum üben vorhanden sein, so lassen sich alle Übungen auch abgewandelt ohne Ball ausführen.

Es geht auch in diesem Workout um die Arbeit an der Rumpfstabilität. Die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln werden gefordert, Kraftausdauer und Flexibilität dauerhaft verbessert.

Es ist nicht wichtig, wie viele Wiederholungen man in einer Übung schafft, vielmehr sind Präzision und Genauigkeit in der Ausführung gefragt.

Das auf der DVD vorgegebene Tempo ist nur als ungefähre Anhalt zu sehen - jeder darf sich hier auf seinen persönlichen Atemrhythmus einstellen.

In der Regel reichen 6-8 Wiederholungen für die einzelnen Übungen aus - auf der DVD finden sich aber jeweils ein paar Wiederholungen mehr, damit man Raum für das eigene Tempo hat.

Sollten Schmerzen oder Beschwerden auftreten, bitte unbedingt die Übung abbrechen und gegebenenfalls den Rat eines ausgebildeten Trainers oder Therapeuten einholen. Oft lassen sich damit kleinere Probleme in der Ausführung beheben, so dass das Training im Anschluss weitergeführt werden kann.

Hinweise zum Trainingsaufbau und zur Benutzung der DVD

Das Workout mit dem Ball bietet Übungen für Einsteiger ebenso wie für bereits fortgeschrittene Teilnehmer.

Falls Sie bereits Vorkenntnisse haben und die wichtigsten Basisübungen des „**Mattenprogrammes**“ schon kennen, sind Sie sicher ohne weiteres in der Lage, dem Programm in der vorgegebenen Reihenfolge vollständig zu folgen.

Falls Sie mit dieser DVD ihre ersten „Pilates-Erfahrungen“ starten möchten, empfehlen wir Ihnen folgenden Trainingsaufbau:

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.

Starten Sie nun mit den ersten vier Übungen auf der DVD. Üben Sie diesen Ablauf mehrere Male nacheinander (Dauer: etwa 15-20 Minuten). Wenn Sie zu Beginn mehr Zeit in Ihr Training investieren möchten, versuchen Sie zusätzlich die Übungen 5-6 anzuhängen.

Die Übungen 7+8 haben bereits einen erhöhten Schwierigkeitsgrad und verlangen eine gute Rumpfstabilisierung.

Als weitere Trainingseinheit können Sie die Übungen 9-13 und 17-21 jeweils auf beiden Körperseiten ausführen. Auch dies entspricht bei Wiederholung der Serien etwa einem 15-20 minütigen Programm.

Die letzte Übungseinheit bilden die Übungen 14-16 zusammen mit 22-23. Dies ergibt bei zweimaliger Ausführung wiederum ein 15-20 minütiges Workout.

Wenn Sie den Ablauf der Übungen schon ein wenig kennen, stellen Sie den ersten und den 3. Übungsblock zusammen. Damit trainieren Sie ausgewogen die Körpervorder- und-Rückseite.

Wollen Sie Ihr zeitliches Pensum erhöhen, führen Sie sämtliche Übungen aus, und Sie haben ein etwa 45 Minuten dauerndes Programm, das auch die Körperseiten mit einschließt.

Wie auch immer Sie ihr Training gestalten oder verändern möchten, achten Sie vor allem auf eine qualitativ gute Ausführung der Übungen und stellen Sie dieses Ziel immer in den Vordergrund. Die Anzahl der Übungen in einer Trainingseinheit erhöht sich allmählich von ganz alleine.

Sie werden schneller Fortschritte machen, als Sie sich das zu Beginn vorstellen können!

In den ersten Wochen genügt ein Trainingspensum von 3 x 30 Minuten pro Woche. Danach steigern Sie entweder auf 4 x 30 Min oder 3 x 45 Min.

Selbst wenn Sie einmal weniger Zeit haben, werden Sie mit kurzen Pilates-Einheiten zwischendurch Erfolge erzielen können – die sich allerdings schneller einstellen, wenn Sie regelmäßig trainieren und „**Pilates**“ zu einem Teil Ihres Lebens werden lassen.

Die zusätzlich angebotenen Kurzprogramme stellen eine alternative Auswahl an Übungen dar, mit denen Sie bei geringem Zeitaufwand sinnvolle Trainingseinheiten erhalten.

programm

- > Spine Twist
- > Roll Down
- > Roll Over
- > Shoulder Bridge
- > Knee Sway Variation
- > Toe Tips
- > Scissors
- > Double Leg Stretch
- > Side Leg Serie
(Dbl. Leg Lift-Lower Leg Lift)
- > Side Bending
- > Mermaid
(mit Rotation)
- > Mermaid
- > Hip Stretch
- > Swan mit Vorbereitung
- > Push Up / Child Position
- > Spine Twist
(kniend)
- > Side Leg Serie
(Dbl. Leg Lift – Lower Leg Lift)
- > Side Bending
- > Mermaid (mit Rotation)
- > Mermaid
- > Hip Stretch
- > Spine Stretch
- > Kombination
Roll Down –Roll Up
– Spine Stretch

Kurzprogramme

- „**Starker Rücken**“
- 8 x Swan
- 8 x Spine Twist (kniend)
- 8 x Mermaid
- 6 x Hip Stretch
- 8 x Roll Down and Up and Spine Stretch
- 8 x Mermaid (and. Seite)
- 6 x Hip Stretch
- 1 x Roll Down
- 8 x Shoulder Bridge
- 2 x 8 Scissors
- 8 x Knee Sway
- “**DynamicStretch**“
- 6 x Spine Stretch
- 6 x Hip Stretch
- 6 x Mermaid
- 6 x Mermaid mit Rotation
- 6 x Swan Upper Body
- 8 x Spine Twist(kniend)
- 6 x Hip stretch (andere Seite)
- 6 x Mermaid
- 6 x Mermaid mit Rotation
- 6 x Swan Upper Body
- 1 x Child Position

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, Atemerfahrung, mentale Konzentration und Körperbewusstseinschulung 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.

Danke auch dem gesamten Team von UNIT für die hervorragende Arbeit, die Liebe und die Perfektion, die ihr in dieses Projekt gesteckt habt - dafür bewundere ich jeden Einzelnen von euch! ... Es macht so viel Freude, mit euch zu arbeiten.

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.

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 Hucklele › Kamera Michael Gsell › Oberbeleuchter Jörg Heinzmann
› Kran Jörg Heinzmann, Rainer Hucklele › Foto: Jens Junge › Maske/Styling Emel Ciminski › Assistenz Kamera Patrick Heck › Assistenz Set Daniel Hucklele, Thomas Hucklele, Lukas Taglieber › Ausstattung USA Pro, Yogishop › Drehbuch Elli Becker, Anette Alvaredo › Schnitt Elli Becker › Screendesign/ Koordination Grafik Daniel Gonschorek › Grafik/ Layout Jörg Grimm/ www.vectorhafen.de › Texte Anette Alvaredo, Elli Becker
› Gesprochen von xy › Musikproduktion Stefan Fornaro, Daniel Gonschorek › 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