



Pilates

Standing Balance

von und 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 Ausführung der Bewegungen, und steigern die Anzahl der Wiederholungen erst langsam.

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

Pilates Standing Balance

ist ein anspruchsvolles Workout für den gesamten Körper. Die Übungen finden hauptsächlich im Stand statt, was Ihnen erlaubt, dieses Training jederzeit und überall zu integrieren. Sie brauchen für die meisten Übungen nicht einmal eine Matte.

Ergänzt werden die Balance-Übungen aus dem Stand mit verschiedenen Stützpositionen, bei denen die Kraftausdauer zusätzlich gefördert wird.

Zu den vielen positiven Effekten, die Sie bereits nach kurzer Trainingszeit mit diesem Programm feststellen werden, gehört die Verbesserung von Körperhaltung und Körperwahrnehmung.

Angelehnt sind die Übungen an die bekannten Mattenübungen von **Joseph Hubertus Pilates**, der mit dieser Methode bereits weltweit unzählige Anhänger gefunden hat.

Für den passionierten Pilates-Anhänger bietet dieses Programm eine ideale Vorbereitung oder Ergänzung zum regelmäßigen „Mattentraining“. Wenn Sie mit der Pilates-Methode noch keine Erfahrung gesammelt haben, werden Sie mit den leicht verständlichen, detaillierten Anweisungen auf dieser DVD schnell Zugang finden und ein erfolgreiches Training absolvieren können.

Folgen Sie bitte zu Beginn immer den einweisenden Anleitungen, damit Sie die Richtlinien für den nötigen Spannungsaufbau in den Übungen sicher umzusetzen lernen.

Pilates ist ein Training, bei dem Präzision und Körperkontrolle bei der Ausführung stets im Vordergrund stehen. Deshalb sind die zahlreichen und ausführlichen Anweisungen sehr wichtig und notwendig für Ihre Eigenkontrolle und für einen spürbaren Erfolg.

Vorbereitung

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

Lesen Sie daher zur Vorbereitung unbedingt die folgenden *Pilates-Prinzipien* und beginnen Sie Ihr Training mit dem Programmpunkt *Übungsvorbereitung* auf der DVD.

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 nötige Körpergefühl, um eine konstante Bewegungskontrolle zu erreichen.

Atmung

Atem und Bewegung unterstützen sich gegenseitig und bringen den Körper ins Gleichgewicht. Der Atem soll während der Übungen ruhig und gleichmäßig fließen und somit den Körper reinigen und das Blut mit Sauerstoff anreichern.

Die Übungen werden im eigenen Atemrhythmus ausgeführt, was eine Entspannung in der Anspannung ermöglicht.

Konzentration

Körper und Geist arbeiten gemeinsam, und nur die volle Konzentration auf den Körper erlaubt die nötige Körperkontrolle, mit der die Übung effektiv ausgeführt werden kann.



Das Einbeziehen der mentalen Komponente steigert die Effizienz des Trainings. Jede Bewegung beginnt als Idee im Kopf – der Körper setzt diese Impulse in Muskelaktivität um.

Zentrierung

Bei Pilates dreht sich alles um die Körpermitte. Das sogenannte „Powerhouse“ (der Bereich der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln) ist das muskuläre 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

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 eine konzentriert, kontrolliert ausgeführte Bewegung bringt den angestrebten Erfolg.

Fließende Bewegung

Fließende, rhythmische, weiche und elegante Bewegungen machen die Einzigartigkeit der Pilates-Methode aus. Die Bewegungen innerhalb jeder einzelnen Übung werden weich und fließend ausgeführt. Der Ablauf der verschiedenen Übungen miteinander folgt ebenfalls einem harmonischen Fluss. Haltung und Bewegung werden anmutiger und leichter.

Wichtige Hinweise zur Benutzung der DVD

Sollten sich im Verlauf einer Übung Probleme oder Schmerzen einstellen, so brechen Sie bitte die Übung ab, überprüfen Sie Ihre korrekte Position und die geforderte Grundspannung.

Stellt sich die Problematik danach bei Wiederholung der Übung erneut ein, sollten Sie diese Übung sicherheitshalber auslassen.

Bei Anfangsschwierigkeiten (noch mangelnder Kraftausdauer) können Sie die Übung auch jederzeit früher beenden und eine Pause einfügen.

Denken Sie immer daran, dass Pilates-Training in erster Linie ein Training ist, bei dem es um kontrollierte und sichere Bewegungsabläufe geht. Stellen Sie bitte sicher, dass Sie aus einer stabilen Mitte heraus arbeiten und vermeiden Sie falschen Ehrgeiz, wenn es um das Erreichen einer Endposition geht.

Sie selbst bestimmen die Grenzen einer Übung – hören Sie auf Ihr Körpergefühl und fordern Sie sich, ohne sich zu überfordern.

Pilates-Training darf und soll nicht schmerzhaft sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Ihre Anette Alvaredo

Inhalt der DVD

Bitte beachten Sie bei Ihrer Trainingsgestaltung, dass die beiden Darstellerinnen unterschiedliche Möglichkeiten in der Übungsausführung zeigen:

- Anette zeigt die vereinfachten Positionen, die für Einsteiger und Trainierende mit Rückenbeschwerden oder anderen Bewegungseinschränkungen geeignet sind.

- Ivonne zeigt die angestrebte Ausführung für Geübte und für Personen ohne körperliche Einschränkungen.

Einführung	03 Min.	Kurzprogramme	
Übungsvorbereitung	02 Min.	Rückenmobilisation	19 Min.
		Balance & Kraft	19 Min.
Beginner - Workout 1	31 Min.		
Advanced - Workout 2	35 Min.		
Levelmix - Workout 3	40 Min.		

Beginner - Workout/Level 1

Ideal zum Einstieg in die Thematik. Die Übungen sind eine gute Vorbereitung für weitere Mattenübungen und trainieren die tiefe Rumpfmuskulatur. Im Einbeinstand finden Sie Ihre Balance. Die vielfältigen Bewegungen der Wirbelsäule erhöhen die Flexibilität.

Die Übungen sind weniger komplex als im **Level 2** und verlangen weniger Kraftaufwand.

Üben Sie ein paar Wochen mit diesem Programm, bevor Sie in den **Levelmix** oder **Level 2** wechseln.

Advanced - Workout/Level 2

Dieses Programm erfordert mehr Konzentration und Kraftausdauer. Die Standphasen auf einem Bein sind länger, die Bewegungen komplexer.

Das Arbeiten in den Stützpositionen baut die Kraft im Arm- und Schulterbereich zusätzlich auf. Fließende, dynamische Bewegungsabläufe rücken in den Vordergrund.

Hier werden jedoch stets Modifikationsmöglichkeiten angeboten, so dass man zu Beginn die schwierigeren Übungen für sich verändern kann.

Gehen Sie zu **Level 2** über, wenn Ihnen die Übungen aus **Level 1** kaum noch Schwierigkeiten bereiten.

Levelmix - Workout 3

Hier finden Sie eine Kombination etwas leichterer Übungen aus **Level 1** und anspruchsvollerer Übungen aus dem **Level 2**.

Durch unterschiedliche Zusammenstellung der Übungen entsteht ein anderer Trainingseffekt.

Bewegungen aus dem Stand und im Stütz wechseln sich häufiger ab.

Der Schritt zu **Level 2** wird Ihnen nach einiger Zeit des Übens mit diesem Workout leichter fallen.

Anette Alvaredo

ist ausgebildete Physiotherapeutin, Personal Trainerin und Pilates-Instruktorin. Sie arbeitet seit über 15 Jahren in der Fitness-/Aerobic- und Wellnessbranche. Als Referentin für verschiedene renommierte Weiterbildungs-Institute und Schulen hat sie sich innerhalb Europas einen Namen gemacht, der für Qualität in der Ausbildung steht. Prominente und Sportler aus ihrer Region schätzen an der Personal Trainerin nicht nur ihre langjährige Erfahrung und ihr Know-How, sondern ganz besonders den Charme und die persönliche Note, mit der sie beides vermittelt.

Infos und Kontakt

www.anettealvaredo.com
wellness@anettealvaredo.com

Ivonne Haag

ist ebenfalls seit über 15 Jahren im Gesundheitswesen und als Trainerin in der Fitness- und Wellnessbranche tätig. Ihr medizinisches Fachwissen und die langjährige Erfahrung aus ihrer Mentorentätigkeit sowie die enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ausbildern lässt sie erfolgreich Kurse und Workshops gestalten und abhalten. Firmen und Privatpersonen profitieren von den ganzheitlichen Trainingskonzepten unter anderem in den Bereichen Pilates und Power Yoga.

Infos und Kontakt

Ivonne.Haag@gmx.de

Credits

• Darsteller: Anette Alvaredo, Ivonne Haag • Regie: Elli Becker • Technische Produktionsleitung: Rainer Huckele • Aufnahmeleitung: Axel Bold • Kamera: Michael Gsell • Bühne/Grip: Jörg Heinzmann • Assistenz Kamera/Kamera 2: Patrick Heck • Maske: Mira Kunac • Garderobe: Margot Sessler, Emel Sahin-Gsell • Fotos: Jens Junge • Assistenz Foto: Sarah Ungan • Assistenz Set: Margot Sessler, Emel Sahin-Gsell, Daniel Huckele, Annabell Huckele, Thomas Huckele, Adrian Berger • Drehbuch/Konzept: Elli Becker, Anette Alvaredo • Screendesign/Menüdesign: Rainer Huckele • Schnitt: Elli Becker • Assistenz Schnitt: Nadia Al Sharairi • Grafik/Layout: www.vectorhafen.de • Texte: Elli Becker, Anette Alvaredo • Koordination: Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • Textredaktion: Julia Hildebrandt • Sprecherin: Anette Wunsch • Musikproduktion: Stefan Fornaro • Mastering: Stefan Fornaro • Programm: Anette Alvaredo • Idee und Konzept/Produktionsleitung: Harald Schubert, Daniel Gonschorek • eine Produktion der Unit Production Media Company • www.upmc.de / www.unit-dvd.de • Yogamatten: Yogistar Vertriebs GmbH / www.yogistar.com • Outfits: [repetto Paris](http://repetto.com) www.repetto.com • Unser besonderer Dank für die freundliche Unterstützung gilt: www.immteam-eldefin.com

