

5 Übungen...



*...um Pilates in den Alltag
einzubauen*

Wir zeigen Dir, wie du das schaffst!

Kurze Einführung:

Was ist Pilates und wie lerne ich es?

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genützt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Für die ersten Schritte mit PILATES empfehlen wir einen professionellen Trainer von Pilates and Friends.

[Hier können Sie Pilates and Friends für nur einen Euro testen \(klick\)!](#)

5 Übungen

um Pilates in den Alltag einzubauen

1. Übung Hip Flexor Stretch



Ein Bein Richtung Schulter heben. Beide Hände umfassen das Knie. Das andere Bein langsam ausstrecken. Für einige Atemzüge halten. Das ausgestreckte Bein zurückziehen. Abgehobenes Bein abstellen.

Wiederholungen

6 x je Seite

Sinn und Zweck

vitalisiert Ihre Hüften, wunderbar für alle, die viel sitzen

2. Übung Star



Auf dem Bauch liegend, Arme und Beine in X-Position vom Körper strecken. Kopf auf kleinem Kissen ablegen oder vom Boden abgehoben halten. Jeweils diagonal zueinander liegenden Arm und Bein vom Körper weg und hinauf verlängern. Wieder ablegen.

Wiederholungen

6 x je Seite

Sinn und Zweck

strafft Taille und Gesäß, attraktiver Rücken, Schultern- und Zentrumsstabilität

3. Übung Knee Folds



Ein Bein vom Boden heben. Unterschenkel sinkt dabei nicht ab. Bein langsam zurückbringen und abstellen.

Wiederholungen:

6 x je Seite

Sinn und Zweck

Strafft die Oberschenkel und mobilisiert Ihre Hüftgelenke

4. Übung Pumping Arms



Beide Arme zur Decke heben. Gestreckte Arme bis auf Hüfthöhe absenken. Mit beiden Armen etwa 10 cm oberhalb des Bodens auf und ab pumpen.

Wiederholungen

20 x

Sinn und Zweck

flacher Bauch, schlanke Oberarme

5. Übung Side Rolls



Die Knie und Füße zusammenstellen. Knie kontrolliert zur Seite sinken lassen. Beide Fußränder bleiben am Boden. Kopf rollt in die Gegenrichtung. Beine und Kopf wieder zurück in die Mitte bewegen.

Wiederholungen

6 x je Seite

Sinn und Zweck

bewegliche Taille, Entspannung, Aktivierung Ihrer diagonalen Bauchmuskeln und Rückenstrecker

Die Wirkung des Pilates-Trainings - wenn regelmäßig betrieben - ist bestechend. "Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper", versprach schon Joseph H. Pilates, jener Deutsch-Amerikaner, der die Methode vor nunmehr fast 100 Jahren entwickelte und in New York etablierte.



Ich hoffe, die Übungen haben Ihnen geholfen, den Alltag entspannter und erholsamer zu gestalten.

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Ihren Körper und gönnen Sie sich eine Auszeit.

Falls Sie Ihr Pilates Training mit den besten Trainern Europas ausweiten möchten und von Zuhause über 800 Schritt für Schritt Videoanleitungen sehen möchten, dann empfehlen wir Pilates and Friends.

*Sie können Pilates and Friends hier für nur 1€ testen:
<http://bit.ly/2KLimTU>*



DEIN ONLINE WORKOUT

Jetzt anmelden!

- + Übungsvideos in **allen Schwierigkeitsgraden**
- + Videos in **unterschiedlichen Längen** von fünf Minuten bis über eine Stunde
- + **Mattentraining** - perfekt für zu Hause und unterwegs

Pilates & Friends
VON ANNEKRETTNICK

Ihr GoPilates-Team