

## Die Grundlagen des Pilates Trainings

### Die sechs Pilates-Prinzipien

- Kontrolle/Stabilisation
- Zentrierung
- Bewegungsfluss
- Präzision
- Atmung
- Konzentration

Jede Übung folgt diesen 6 Prinzipien. Sie sind die Basis für ein erfolgreiches Training. Lassen Sie den Atem während der Übungen fließen. Achten Sie immer darauf, dass Ihnen während des Trainings nichts wehtut. Sollte das der Fall sein, beenden Sie die Übungen.

### Ziele der Pilates-Methode:

- Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Flexibilität und Wirbelsäulen-Mobilität
- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Training der Beckenbodenmuskulatur
- Atemtraining
- Straffung der Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stressabbau

## Das Studio 1880 12-Minuten Workout

Diese Trainingsreihe besteht aus einem Mix der wichtigsten Pilates-Übungen. Führen Sie die beschriebenen Übungen täglich nur 12 Minuten lang aus und Sie werden Ihre Rückenschmerzen in kürzester Zeit verlieren. Alle Übungen werden 8-12-mal wiederholt. Wichtig ist, dass der Bauchnabel dabei immer nach innen und oben gezogen wird (Aktivieren des Powerhouse) und Sie fließend atmen. Die Wirbelsäule bleibt in der Rückenlage immer in ihrer natürlichen Form. Suchen Sie sich zum Training einen ruhigen Ort, an dem Sie konzentriert und ungestört Ihr Trainingsprogramm durchführen können. Sie benötigen eine Decke oder Gymnastikmatte – wir empfehlen die AIREX®-Piloga Matte – und auf geht's!

### Alle wichtigen Punkte auf einen Blick:

- eine Decke oder die AIREX®-Piloga Matte als Unterlage
- bequeme Kleidung
- ein ruhiger Ort
- der stimmige Zeitpunkt
- schmerzfreie gesundheitliche Verfassung
- Konzentration auf das Powerhouse
- jede Übung 8-12-mal wiederholen

Powered by



Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

**Studio 1880 – Das Pilates Zentrum  
Physiotherapie Sebastian Klöckner**

Kanalstr. 38 3. OG  
22085 Hamburg  
www.studio1880.de  
info@studio1880.de  
Tel: +49 (0)40 52 57 01 70  
Fax: +49 (0)40 50 79 01 34  
Öffnungszeiten: MO-FR 8-21 Uhr



Das Studio 1880  
12-Minuten  
Workout

**Pilates für einen  
gesunden Rücken**

## Das Studio 1880 12-Minuten Workout

Wenn Sie alle wichtigen Trainingsvorbereitungen getroffen haben, können Sie mit dieser Pilates-Übungsreihe beginnen. Denken Sie immer daran: Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Es erfordert ein stetiges, aber sanftes Arbeiten mit möglichst wenig Kraftaufwand, jedoch mit viel Gefühl und Sorgfalt. Vertrauen Sie der Weisheit Ihres Körpers und arbeiten Sie mit ihm mit, dann werden Sie viel Freude haben und in kürzester Zeit fantastische Ergebnisse erzielen!

### 1 Hundred

Übergang: Auf der Matte liegen und sich zentrieren.

#### Ausgangsstellung

Die Knie zum Oberkörper beugen, den Oberkörper anheben. Die Beine in Table-Top-Position strecken, Beine geschlossen, Arme ausgestreckt an der Seite.

#### Bewegungsanweisung

Kräftig die Arme pumpen, einatmen für 5 Schläge und ausatmen für 5 Schläge.



**TIPP**

Sich aufwärmen.  
Den Kreislauf anregen.

### 2 Half Roll Down

Von den Hundred in den Half Roll Down – Knie zum Oberkörper gezogen, Hände auf den Oberschenkelrückseiten und in den Sitz rollen.

#### Ausgangsposition

Knie gebeugt und Füße am Boden, die Hände sind auf den Oberschenkelrückseiten, Beine geschlossen.

#### Bewegungsanweisung

Einatmen: Zurückrollen, bis die Arme gestreckt sind. Ausatmen: Wirbel für Wirbel zurück in den Sitz kommen. Den Oberkörper über die Oberschenkel rollen.



**TIPP**

Roll up. Wie ein Rad rollen.  
Jedes Mal die Lungen beim Aufrollen leeren.

### 3 Single Leg Circles

Übergang: Vom Half Roll Down in die Rückenlage rollen, die Arme neben dem Becken ablegen. Beide Beine beugen und hüftgelenksbreit aufstellen.

#### Ausgangsposition

Das rechte Bein zur Decke strecken, das Knie bleibt leicht gebeugt.

#### Bewegungsanweisung

Das gestreckte Bein zur gegenüberliegenden Schulter kreuzen, kreisen und zurück ins Zentrum. Die Richtung wechseln, das Bein dabei schulterbreit öffnen. Zum Beinwechsel das Knie beugen und zum Bauchnabel ziehen. Pause.



**TIPP**

Powerhouse nach innen und nach oben.  
Das Bein kreuzen und das Hüftgelenk massieren.

### 4 Rolling like a Ball

Übergang: Von den Single Leg Circles – beide Knie zum Bauchnabel ziehen, Schwung holen und in den Sitz kommen. Beide Hände neben dem Becken platzieren, das Becken anheben und es dicht zu den Fersen bringen.

#### Ausgangsposition

Hände an die Oberschenkelrückseiten, Füße von der Matte heben und balancieren, die C-Kurve halten.

#### Bewegungsanweisung

Ein paar Atemzüge balancieren oder Half Roll Down. Ab der 2. Stunde tief rollen und wieder hoch.



**TIPP**

Einen Abdruck mit der Wirbelsäule zeichnen auf dem Weg nach oben und nach unten.

### 5 Single Leg Stretch

Übergang: Vom Rolling Like a Ball – beide Füße zum Boden bringen. Die Hände neben dem Becken platzieren, den Po heben und sich zurücksetzen. In die Rückenlage rollen, die Knie zum Bauchnabel bringen.

#### Ausgangsposition

Aufrollen bis zu den Schulterblattspitzen, beide Hände an ein Knie bringen. Ellenbogen zeigen nach außen. Das Knie gebeugt halten, während das andere Bein höher als 45° nach vorne gestreckt wird.

#### Bewegungsanweisung

Mit beiden Händen am gebeugten Knie (unter der Kniescheibe). Das Bein in Richtung Powerhouse ziehen, dann das Bein wechseln.



**TIPP**

Kräftig ins und aus dem Powerhouse ziehen. Beide Beine wie Pfeil und Bogen ziehen.

### 6 Double Leg Stretch

Übergang: Vom Single Leg Stretch – beide Knie zum Bauchnabel ziehen und Kopf zum Boden. Pause.

#### Ausgangsposition

Bis zu den Schulterblattspitzen aufrollen, Hände an die Schienbeine.

#### Bewegungsanweisung

Einatmen: Gleichzeitig beide Arme und Beine ausstrecken (höher als 45°), die Arme kreisen. Ausatmen: Beide Knie zum Bauchnabel heranziehen und Hände zurück an die Schienbeine.



**TIPP**

Den Körper so weit wie möglich strecken und alles wieder zurück zum Zentrum bringen.

### 7 Scissors

Übergang: Vom Double Leg Stretch – beide Knie zum Bauchnabel ziehen, Kopf ablegen und entspannen.

#### Ausgangsposition

Aufrollen bis zu den Schulterblattspitzen, beide Hände an den rechten Oberschenkel. Beide Beine ausstrecken, Knie leicht gebeugt.

#### Bewegungsanweisung

Das Bein 2-mal zum Oberkörper ziehen, während das andere Bein lang ausgestreckt wird, zum anderen Bein wechseln.



**TIPP**

Das Bein zur Nase ziehen, nicht die Nase zum Bein. Im Rhythmus arbeiten.

### 8 Lower Lift

Übergang: Aus den Scissors – die Knie zum Oberkörper heranziehen, den Kopf ablegen. Pause.

#### Ausgangsposition

Die Hände unter das Kreuzbein legen, den Kopf anheben. Beide Beine in Richtung Decke strecken (Knie dürfen etwas gebeugt sein).

#### Bewegungsanweisung

Die Beine Richtung Boden senken (nicht tiefer als 45°), Beine zurück in 90°-Stellung.



**TIPP**

Die Beine mit dem Powerhouse zurückbringen.

### 9 Criss Cross

Übergang: Aus Lower Lift – beide Knie zum Oberkörper beugen, Kopf ablegen.

#### Ausgangsposition

Kopf anheben, Hände hinter dem Kopf zusammenlegen. Die Beine schließen und die Knie in die Table-Top-Position bringen. Den Oberkörper nach rechts drehen. Den Ellenbogen der sich öffnenden Seite nach hinten ziehen, beide Schulterblätter sind von der Matte abgehoben.

#### Bewegungsanweisung

Den Oberkörper zum gebeugten Knie in drei Zeiten drehen.



**TIPP**

Beide Schulterblätter sind von der Matte abgehoben.