



Konzentration

Stellen Sie sich locker hin, Beine hüftbreit auseinander, und machen Sie sich lang: Beim Einatmen Arme heben, die Schultern bleiben unten, Ausatmen Arme sinken lassen. 3x. In die Hocke gehen, Hände auf den Boden stützen und hinsetzen.

Half Roll Down als Warm-up

Füße flach aufstellen, Knie fest schließen. Den Oberkörper gerade machen, an den OS festhalten, Ellenbogen anheben. Schultern tief. Einatmen und mit dem Ausatmen den Bauchnabel einziehen und nach hinten abrollen. Nur so weit, dass die Füße noch fest auf dem Boden stehen. Tief und gleichmäßig atmen. Beim Einatmen Nabel drin lassen und seitlich in den Brustkorb atmen. Beim Ausatmen Nabel noch mehr einziehen. Wiederholen und dann langsam mit Ausatmen wieder hoch rollen. 5x. Wieder einatmen, beim Ausatmen diesmal ganz auf den Rücken rollen.



Hundred für Atemtechnik und den Bauch



Die Knie zur Brust ziehen und tief in den Bauch atmen. Jetzt Kinn Richtung Brust, Nacken lang machen und den oberen Rücken hoch rollen. Die Arme lang in Schulterhöhe halten, Hände ausstrecken. Gleichzeitig



die Beine geschlossen im rechten Winkel anheben, Fersen sind etwas höher als die Knie. Vier Zählzeiten durch Mund ausatmen und vier Zählzeiten durch Nase einatmen. Jetzt beim Atmen kleine Pumpbewegungen machen, aus der Schulter heraus.

Roll up für den ganzen Körper

Füße aufstellen, Knie schließen. Beim Einatmen Arme zur Decke strecken, beim Ausatmen Schulterblätter auf die Matte fallen lassen. Die Arme langsam nach hinten bewegen, den Rücken auf der Matte lassen, die Schultern Richtung Taille schieben. Einatmen und mit dem Ausatmen die Arme langsam Richtung Knie führen. Den Oberkörper Wirbel für Wirbel in den Sitz rollen. Falls nötig an den Oberschenkeln festhalten. Einatmen und mit Ausatmen Wirbel für Wirbel wieder abrollen. 5x auf und ab.



Leg Lift mit Circles für Hüften und Körpermitte

Füße hüftbreit aufstellen. Das rechte Bein strecken, auch den Fuß lang machen. Beim Ausatmen das Bein langsam Richtung Boden senken, mit dem Einatmen wieder heben. Das Becken dabei nicht bewegen und den Bauchnabel einziehen. 10x. Den rechten Fuß aufstellen, Wechsel auf links. 10x. Jetzt wieder das rechte Bein gestreckt anheben. Und mit dem rechten Bein 5 Kreise an die Decke malen von innen nach außen und umgekehrt. Schön gleichmäßig atmen, ganz ruhig liegen bleiben. Beinwechsel. Zum Schluss beide Beine an die Brust ziehen und in den Sitz hochschaukeln.



Rolling like a Ball für Balance und Körpermitte

Die Knie schulterbreit öffnen, die Kniekehlen umfassen, Ellenbogen anheben und auf Po hinter die Sitzknochen rollen. Füße anheben und die Balance halten. Bauchnabel einziehen

und den Rücken rund machen, die Schultern tief. Beim Einatmen nach hinten über den Rücken rollen der Kopf berührt den Boden nicht! 10x hoch und runter rollen, ganz gleichmäßig ohne Schwung. Der Bauch bleibt fest. Im Sitz kurz balancieren und dann langsam, Wirbel für Wirbel, auf den Rücken rollen, die Beine bleiben angewinkelt. Tief durchatmen



Single Leg Stretch für den Bauch

Hände locker hinterm Kopf falten, Kinn anziehen, Kopf heben und den Hals lang machen. Beine anheben, Hüften und Knie bilden einen rechten Winkel. Den unteren Rücken fest an die Matte pressen, er wird vom Bauchnabel wie ein Druckknopf befestigt. Einatmen und beim Ausatmen das rechte Bein langsam diagonal ausstrecken. Mit dem Einatmen das Bein wieder beugen. Wechsel aufs linke Bein. 5x. Entspannen und die ganze Übung noch einmal wiederholen. Aber mit doppeltem Tempo. 10x beugen, strecken immer rechts, links im Wechsel.



Swan für Wirbelsäule und Rücken

Hände unter den Schultern aufsetzen, Beine fest schließen, Po Muskeln anspannen und den Bauch einziehen. Beim Einatmen Kopf strecken, Hals lang machen und den Körper ohne Armkraft heben- so hoch wie möglich. Den Blick nach vorne richten. Beim Ausatmen mit leichtem Druck der Handflächen etwas höher kommen. Einatmen und ausatmen den Oberkörper wieder langsam anlegen. 7x beim 8. x oben bleiben. Den Kopf langsam nach rechts drehen, das Kinn Richtung Schulter senken und in einem Halbkreis den Kopf nach links führen. 2x. Der Nacken bleibt locker Schultern tief. Danach umdrehen und hinsetzen



Seal für Koordination und Körpermitte

Füße aufstellen, Knie schulterbreit öffnen, Fußknöchel von innen umfassen und hinter den Sitzknochen rollen. Füße anheben und Balance halten. Bauchnabel einziehen und den unteren Rücken rund machen, die Schultern sind tief. Beim Ausatmen 3x die innere Fußkanten aneinander klopfen. Beim Einatmen langsam nach hinten rollen (nicht den Kopf ablegen) mit dem Ausatmen wieder hochrollen und 3x klopfen. 10x. Zum Schluss Knie an die Brust ziehen und mit Schwung in die Hocke kommen. Beine strecken und Wirbel für Wirbel in den Stand hochrollen.



Pilates Training

Worauf Sie achten sollten:
Grundprinzipien Joseph Pilates

➤ Konzentration

Konzentrieren Sie sich bei jeder Übung auf Ihren ganzen Körper, denn die Bewegungsabläufe sind sehr komplex: Sobald ein Muskel bewegt wird, muss ein anderer mitarbeiten

➤ Zentrierung

Jede Übung soll aus einem stabilen Körperzentrum heraus beginnen. Das stärkt die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule. Bei allen Übungen (besonders beim Ausatmen) den Bauchnabel nach innen ziehen.

➤ Kontrolle

Trainieren Sie ohne Schwung. Je langsamer und kontrollierter Sie die Übung machen, desto schneller wächst Ihre Kraft.

➤ Atmung

Durch bewusstes, an die Bewegung gekoppeltes Atmen in den seitlichen Brustkorb hinein, wird das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt. Und die Muskeln können effektiver arbeiten. Durch Nase ein- und Mund ausatmen

➤ Bewegungsfluss

Alle Übungen werden fließend ausgeführt. Achten Sie darauf, dass Sie nie ruckartig, sondern immer harmonisch und rund machen

➤ Präzision

Jede noch so kleine Bewegung sollte präzise ausgeführt werden. Ziel ist es, dass Sie Ihren Körper als ganz fein abgestimmten Organismus wahrnehmen.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin
Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49(0)175)2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Pilates



**Ideal, um den ganzen Körper
ins Lot zu bringen und die
eigene Mitte zu finden**