

PILATES Quickies

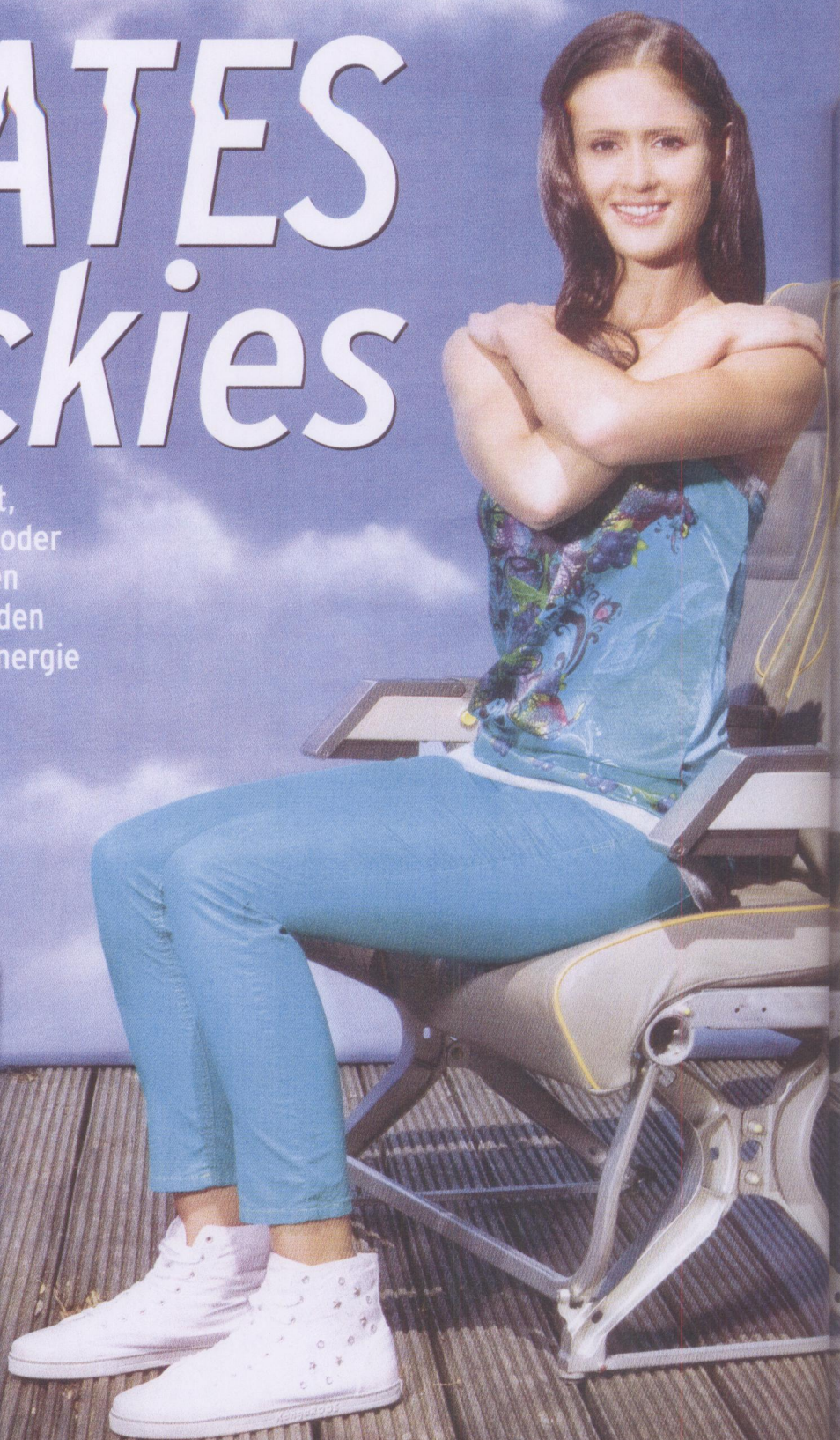
Gönnen Sie sich eine Auszeit, egal ob im Büro, auf Reisen oder zu Hause! In nur fünf Minuten straffen unsere Mini-Moves den Body und sorgen für neue Energie

DIE PILATES-ATMUNG

Durch die richtige Atmung wird das Powerhouse (die Muskeln um die Körpermitte herum) aktiviert. Durch die Nase einatmen, dabei den Brustkorb heben. Atmen Sie durch den leicht geöffneten Mund aus, als würden Sie einen Spiegel anhauchen. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel nach innen, als würden Sie eine zu enge Jeans schließen. Auf diese Weise schmiegen sich alle Muskeln zwischen Brustkorb und Becken wie ein enger Kraftgürtel um die Taille. Achten Sie darauf, dass der Bauch beim Einatmen flach bleibt und mit jeder Ausatmung noch flacher wird. So wird die Wirbelsäule stabilisiert und die Haltung aufrecht. Nutzen Sie die Einatmung, um sich auf jede Übung konzentriert vorzubereiten, dann ausatmen, dabei den Kraftgürtel aktivieren und erst dann mit der Bewegung beginnen.

Spine Twist

Setzen Sie sich in die Mitte Ihres Sitzes, sodass Sie die Rückenlehne nicht berühren. Schultern sind tief. Arme vor der Brust kreuzen und Hände auf den Schultern ablegen. Atmen Sie ein und stellen Sie sich vor, zu wachsen. Ausatmen und den Oberkörper nach links drehen, Becken bleibt stabil. Mit dem Einatmen zurück zu A. 5 x pro Seite





Ready for take-off! Mit diesen Pilates-Übungen kommen Sie selbst nach einem Langstreckenflug fit und entspannt an Ihrem Urlaubsziel an

Shoulder Lift

Aufrecht in die Mitte des Stuhles setzen. Die Arme lang neben dem Körper hängen lassen. Die Schultern sind tief, der Blick ist nach vorne gerichtet (A). Atmen Sie durch die Nase ein und ziehen Sie dabei die Schultern Richtung Ohren (B). Atmen Sie aus und lassen Sie die Schulterblätter noch weiter nach hinten unten gleiten. Spüren Sie der Länge und Entspannung im Nacken nach. 5 x



A B



A B



Breathing Flexed Forward

Aufrecht in die Mitte des Stuhles setzen. Füße hüftbreit aufstellen. Hände auf den Knien ablegen und den Oberkörper aufrichten (A). Atmen Sie aus, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Kinn zum Brustbein absenken und Rücken leicht runden. Die Handflächen gleiten über die Knie zu den Schienbeinen. Drei Atemzüge halten (B). Zurück zu A. 5 x

Benden Sie Ihre Umgebung für einige Minuten aus - die Kollegin im Büro, den dicken Herrn im Flugzeugnachbarsitz oder den Wäscheberg zu Hause. Denn jetzt zählen nur Sie! Die Münchener Pilates-Trainerin Dagmar Mathis hat für SHAPE das perfekte Schnellprogramm für die Mittagspause im Büro, Flugreisen oder zu Hause zusammengestellt. Gönnen Sie sich zwei- bis dreimal täglich fünf Minuten diese Blitz-Moves und Sie profitieren gleich fünffach: „Die Pilates-Quickies mobilisieren die Wirbelsäule, stärken die tiefen Rumpfmuskeln, sorgen für eine aufrechte Haltung, dehnen die Nackenmuskulatur und geben Body und Geist neue Energie“, so die Expertin. Dabei

sollten Sie die wichtigsten Pilates-Prinzipien - Atmung, Kontrolle, Zentrierung, Bewegungsfluss, Konzentration und Präzision - beachten. Vor allem die richtige Atmung (siehe Kasten links) ist beim Pilates-Training entscheidend! „Üben Sie zunächst die Pilates-Atmung und die Aktivierung des Powerhouses, erst dann geht es an die Übungen“, rät Dagmar Mathis. Auch für Einsteiger ist das Konzept sehr gut geeignet, da es die vom ständigen Sitzen abgeschwächten Muskeln kräftigt und verkürzte Muskelgruppen dehnt. Schon direkt nach dem Blitz-Workout werden Sie sich deutlich frischer und entspannter fühlen. Beim Flug und in Ihrem Urlaub finden Sie doch sicher Zeit, unsere Pilates-Quickies zu testen!



A
B



Running

Stellen Sie sich hüftbreit in den Gang. Arme lang neben dem Körper hängen lassen. Mit dem Ausatmen beide Fersen anheben (A). Einatmen und mit dem Ausatmen rechte Ferse zum Boden absenken. Gleichzeitig den rechten Arm nach oben neben den Kopf führen (B). Im Wechsel 10 x.



A B

Lateral Flexion

Aufrechter Sitz. Fingerspitzen zum Boden ziehen. Schultern sind tief (A). Einatmen, rechten Arm neben dem Kopf anheben, Handfläche nach innen drehen. Linken Unterarm auf der Lehne ablegen. Mit dem Ausatmen den Oberkörper nach links beugen. Einen Atemzug halten, Dehnung der rechten Taille spüren (B). Mit dem Ausatmen zurück zu A. 2 x, dann die Seite wechseln.



Kurzes Break im Büro: Diese Mini-Moves lockern Verspannungen im Nacken, verbessern Ihre Haltung und schenken sofort neue Energie

Powerhouse aktivieren

Hände überkreuzt an die Seiten des Brustkorbs legen. Einatmen und fühlen, wie er sich in Richtung der Handflächen ausdehnt. Atmen Sie durch den Mund aus und ziehen Sie dabei Ihren Brustkorb zusammen, sodass sich die Rippen von den Handflächen wegbewegen. Spüren Sie, wie sich alle Muskeln zwischen Brustkorb und Becken wie ein Kraftgürtel um die Taille schmiegen. 5 x



Total Balance

Setzen Sie sich auf die Stuhlkante. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite aus. Die Schultern sind tief. Atmen Sie ein und richten Sie den Oberkörper auf. Mit dem Ausatmen drehen Sie den Oberkörper um die eigene Achse leicht nach links. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken stabil ist. Mit dem Einatmen zurück zur Mitte drehen. 5x, dann die Seite wechseln.



A B

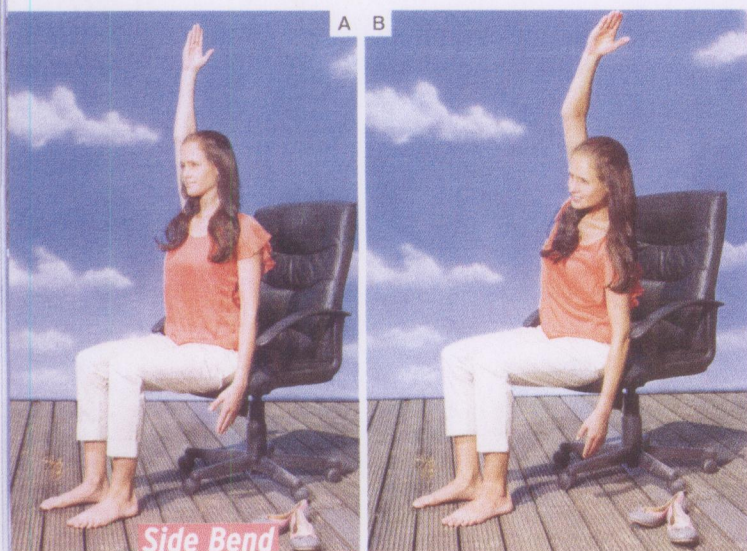
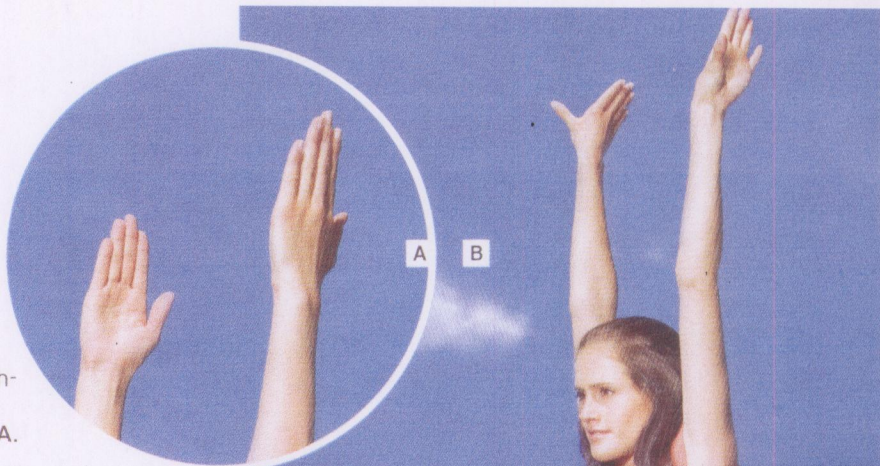


Mini Roll Down

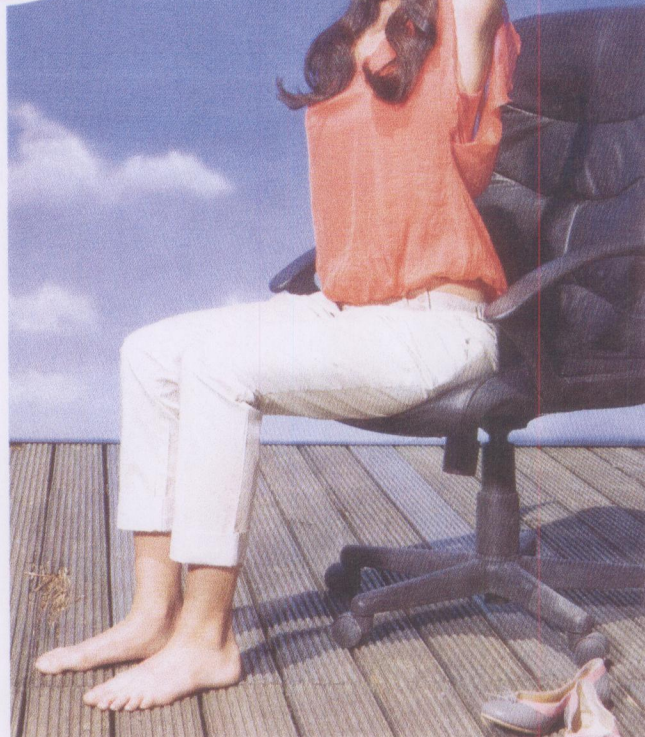
Setzen Sie sich auf die Stuhlkante. Füße hüftbreit aufstellen. Einatmen und den Oberkörper aufrichten, die Schultern sind tief (A). Mit dem Ausatmen den Oberkörper leicht runden, Schulterblätter dabei unten halten und zurücklehnen, als ob Sie sich in eine Hängematte legen. Dehnung im unteren Rücken spüren. Drei Atemzüge halten (B). Mit dem Einatmen zurück zu A. 5x

Scapula and Elevation

Setzen Sie sich aufrecht auf die Stuhlkante. Atmen Sie ein und heben Sie dabei beide Arme nach oben neben den Kopf, sodass die Handflächen zueinanderzeigen. Die Schultern sind tief (A). Mit dem Ausatmen heben Sie die Schulterblätter an und drehen gleichzeitig die Handflächen nach außen (B). Mit dem nächsten Ausatmen zurück zu A.

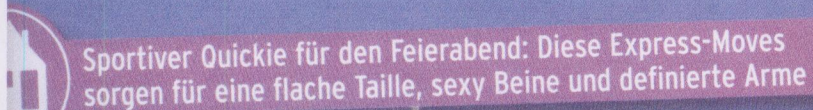


Auf die Stuhlkante setzen. Füße stehen hüftbreit. Einatmen und den rechten Arm nach oben strecken, Handfläche zeigt nach innen, der linke Arm zeigt zum Boden (A). Ausatmen und den Oberkörper nach links beugen. Dehnung für einen Atemzug halten (B). Mit dem Ausatmen zurück zu A. 2 x, dann die Seite wechseln.



Hundred

Aufrechter Sitz auf der Stuhlkante. Füße hüftbreit aufstellen. Mit aufrechtem Rücken etwas zurücklehnen, ohne die Lehne zu berühren. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus. Die Handflächen zeigen zum Boden. Beginnen Sie, die gestreckten Arme schnell auf und ab zu bewegen, als ob Sie mit den Handflächen die Luft nach unten wegdrücken. Atmen Sie fünf Arm-Pushes lang fließend ein und fünf stoßartig aus. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel kräftig nach innen. 10 x. Variante: Geübtere können die Übung noch verstärken, indem Sie die Beine im rechten Winkel vom Boden anheben.

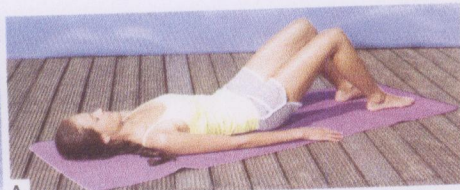
 Sportiver Quickie für den Feierabend: Diese Express-Moves sorgen für eine flache Taille, sexy Beine und definierte Arme



Basic Bridging

Legen Sie sich auf den Rücken. Atmen Sie aus und heben Sie dabei das Becken langsam an. Die Schultern sind tief. Die Arme liegen locker neben dem Körper (A). Ausatmen und das rechte Bein leicht gebeugt anheben. Halten Sie diese Position, während Sie einatmen (B). Wieder ausatmen und zurück zu A. 5x, dann die Seite wechseln.

A B

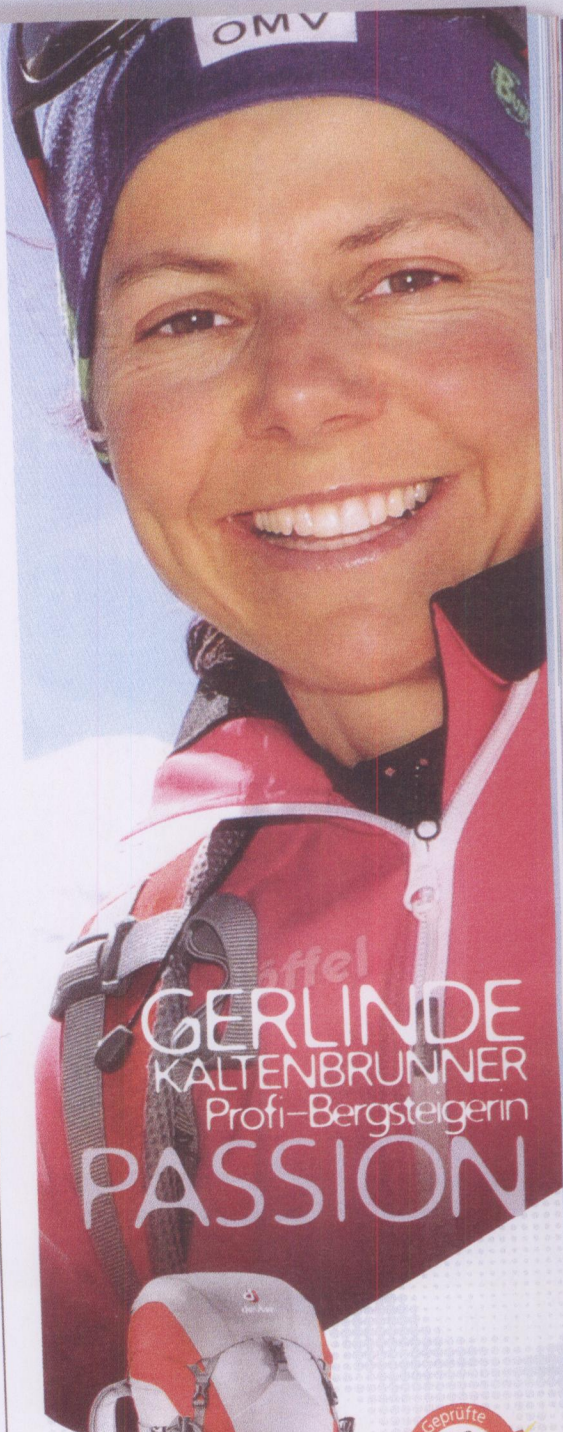


A B



Shoulder Walk

Rückenlage. Beine hüftbreit aufstellen. Arme neben dem Körper ablegen. Halten Sie den unteren Rücken in der neutralen Krümmung (A). Einatmen und den linken Arm zur Decke anheben. Ausatmen und linkes Schulterblatt in die Matte senken. Einatmen und die Fingerspitzen noch weiter nach oben ziehen. Kopf nach rechts rollen (B). Mit dem Ausatmen zurück zu A. 5x, Seite wechseln.



GERLINDE
KALTENBRUNNER
Profi-Bergsteigerin
PASSION



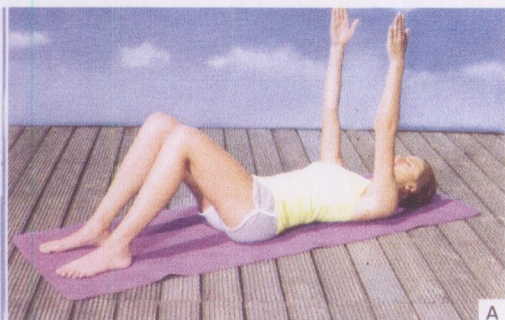
Spectro AC 28 SL

» 1060 Gramm
» Deuter Aircomfort-
Rundum-Belüftung
www.deuter.com
Tel. +49/821/4987-327



Offizieller Ausrüster des
Verbands der Deutschen
Berg- und Skiführer

 deuter



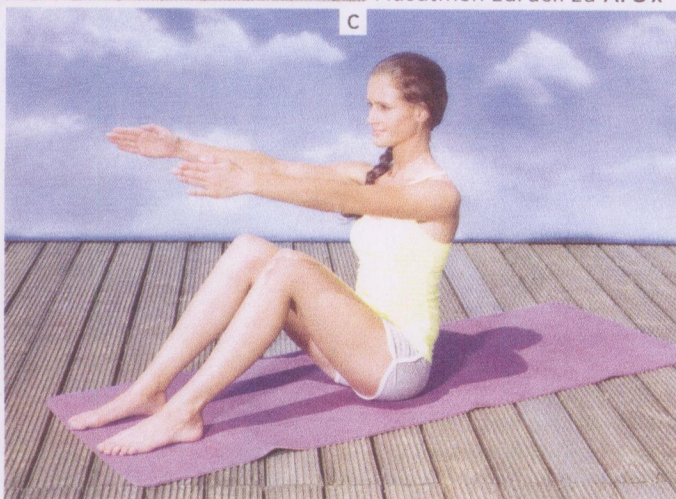
Half Roll Up

Rückenlage. Mit dem Einatmen beide Arme Richtung Decke strecken, die Handflächen zeigen zueinander (A). Ausatmen, Kinn Richtung Brustbein ziehen und den Kopf anheben. Oberkörper langsam aufrollen und die Hände nach vorne absenken (B), bis Sie in einen aufrechten Sitz kommen (C). Mit dem nächsten Ausatmen zurück zu A. 5 x



A

B



C



A

B



Press Up

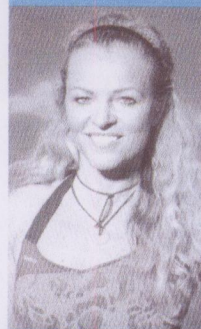
Bauchlage. Hände flach auf Höhe der Schultern neben dem Brustkorb ablegen. Blick zur Matte richten, Kopf in Verlängerung des Nackens halten (A). Ausatmen, Bauchdecke von der Unterlage wegziehen, Hände in den Boden drücken und Brustbein anheben, bis nur die unteren Rippenbögen den Boden berühren. Einatmen (B). Ausatmen und zurück zu A. 5 x

Criss Cross

Rückenlage. Beine im 90-Grad-Winkel anheben. Ausatmen und unteren Rücken in die Matte drücken. Mit dem nächsten Ausatmen Kopf, Nacken und Schultern vom Boden abheben und den Hinterkopf in beide Hände ablegen. Atmen Sie vorbereitend ein, ausatmen und den Oberkörper dabei nach links drehen, Ellbogen Richtung linkes Knie ziehen und das rechte Bein strecken. Einatmen und zurück zur Ausgangsposition. Im Wechsel 10 x.



EXPERTIN



Dagmar Mathis, 45, arbeitet seit mehr als 25 Jahren als Fitnesscoach. In ihrem Münchener Pilates-Studio „Keep in motion“ bietet die Pilates-Trainerin Gruppen- und Personal Training an. www.pilates-in-muenchen.de