

Das Pilates Mattenprogramm für zu Hause

1. Entspannungsposition

Rückenlage * Beine angebeugt * Füße und Beine parallel
Becken und Wirbelsäule in neutraler Position
* Arme liegen auf dem Boden neben dem Becken

2. Beckenbewegungen

Entspannungsposition,
Becken abwechselnd nach Norden (Bauchnabel) und Süden (Schambein) rollen bis am Ende die optimale neutrale Beckenposition gefunden wird.
Zur Erweiterung der Beckenbewegung kann das Becken auch auf dem Boden wie Ein Uhrzeiger gekreist werden * 6 Wiederholungen

3. Lateral-Atmung

Entspannungsposition * Hände liegen seitlich auf dem unteren Brustkorb * Einatmung durch die Nase * Ausatmung durch den leicht verschlossenen Mund * 8 Atemzüge

4. Beckenstabilität

Entspannungsposition * Bauch und Beckenboden werden angespannt * Bauch: Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen! * Beckenboden: Wasser einhalten! * 10 Wdh.

5. Treppenstufe

Entspannungsposition
* Ausatmung: Beckenboden/Bauch (BeBa) anspannen und heben des Beines in eine Stufenform
* Einatmung: Bein in der Stufe halten
* Ausatmung: Bein wieder abstellen
* Einatmen: Entspannungsposition halten
* Ausatmen: Anderes Bein anheben ...
* 8 Wdh. pro Seite

6. Curls straight

Entspannungsposition * Ausatmung: BeBa anspannen und heben des Beines in die Stufe
* Einatmung: Bein in der Stufe halten
* Ausatmung: Anderes Bein ebenfalls in die Stufe anheben
* Einatmung: Kopf auf verschränkte Hände legen, Ellenbogen sind 45° Richtung Decke platziert
* Ausatmung: Oberkörper anheben, Blick Richtung Knie
Alternative: Beine bleiben unten in der Entspannungsposition * Hilfe: Tennisball zwischen die Knie * 8 Wdh.

7. Curls obliques

Entspannungsposition * Ausatmung: BeBa anspannen und heben des Beines in die Stufe
* Einatmung: Bein in der Stufe halten
* Ausatmung: Anderes Bein ebenfalls in die Stufe anheben
* Einatmung: Kopf auf verschränkte Hände legen, Ellenbogen sind 45° Richtung Decke platziert, ein Bein ist gestreckt
* Ausatmung: Oberkörper anheben, Blick Richtung des gestreckten Beines * Alternative: Das gestreckte Bein kann auch mit dem Fuß auf dem anderen Knie abgelegt werden * 8 Wdh. pro Seite

8. Mechanische Feder

Entspannungsposition * Ausatmung: BeBa anspannen und das Becken Richtung Bauchnabel (Norden) rollen * Einatmung: das Becken in die neutrale Position rollen * Ausatmung: das Becken Richtung Norden rollen und dann die gesamte Wirbelsäule bis zu Beginn des Schulterblattes vom Boden ablösen * Einatmen: Position 2 Atemzüge halten * Ausatmung: Wirbelsäule langsam von oben nach unten auf dem Boden absetzen * Einatmung: das Becken in die Neutralposition rollen * 8 Wdh.

9. Hüftrollen

Entspannungsposition mit geschlossenen Beinen * Ausatmung: BeBa anspannen * Einatmung: die Hüfte nach links rollen * Ausatmung: die Hüfte zurück in die Mitte rollen * Einatmung: die Hüfte nach rechts rollen * Während der ganzen Übung müssen die Knie und Füße konstant zusammenbleiben, d.h. ein Fuß muss sich immer von Unterlage lösen * 6 Wdh. pro Seite
Variante: Diese Übung kann auch in der Treppenstufen – Position gemacht werden.

10. Pfeil

Bauchlage * die Stirn ist auf ein Kissen gelagert * die Arme liegen entspannt neben dem Körper * Ausatmung: BeBa anspannen * Einatmen: Schulterblätter nach hinten-unten ziehen, Arme werden leicht angehoben, Handinnenflächen zeigen dabei zur Hosennaht, den Brustkorb leicht anheben und die Wirbelsäule dabei lang machen * Ausatmung: Brustkorb senken und alles entspannen * Variante: den Pfeil einen vollen Atemzug oben halten * 6 Wdh.

11. Restposition

Bauchlage * beide Unterarme neben dem Brustkorb Ablegen * Hände liegen neben dem Schultergelenk * Ausatmung: BeBa anspannen und Becken und Bauch gleichzeitig heben * den gesamten Rumpf mit den Armen nach hinten schieben bis das Gesäß gemütlich auf den Fersen sitzt * ca. 5 Sekunden

12. Tisch

Auf allen Vieren (Hände und Knie) * Hände unter
Den Schultern * Ellenbogen sanft gebeugt *
Knie unter den Hüftgelenken *
Becken in neutraler Position * Blick ist schräg nach
unten vorne gerichtet * Ausatmen: BeBa anspannen
* Einatmen: linker Arm und rechtes Bein
vom Körper weg strecken * Ausatmen: Bein und Arm
zum Körper zurück * Einatmen: andere Seite ...
* 6 Wdh. pro Seite

13. Katze

Tischposition * Ausatmen: BeBa anspannen
und das Becken in Richtung Norden (Bauchnabel)
bewegen, dann folgt die Wirbelsäule von unten nach
oben, als letztes der Kopf * Einatmen: zurück in die
Tischposition * 6 Wdh.

14. Leg lifts - Abduktion

Seitenlage * unteres Bein ist gebeugt, das obere Bein
Ist gestreckt * die untere Hand liegt unter dem Kopf, die
obere Hand wird vor der Brust als Stütze auf dem Boden
platziert * Ausatmen: BeBa anspannen * Einatmen: das
obere Bein abheben * Ausatmen: das obere Bein nach
unten bewegen (nicht ablegen!) * Einatmung: Bein wieder
anheben * 8 Wdh. pro Seite

15. Auster

Seitenlage * beide Beine sind vor dem Körper gebeugt*
Die Füße berühren sich während der ganzen Übung *
Die obere Hand stützt oben * Ausatmen: BeBa anspannen
* Einatmen: das obere Knie anheben *
Ausatmen: das Knie absenken * 8 Wdh. pro Seite

16. Leg lifts – Abduktion/Adduktion

Seitenlage * beide Beine sind gestreckt, obere Hand
stützt vor der Brust * Ausatmung: BeBa anspannen
* Einatmen: das obere Bein anheben
* Ausatmen: das untere Bein an das obere Bein heranführen
* Einatmen: das untere Bein auf die Matte
herunterbewegen * Ausatmen: das obere Bein bewegt
nach unten (nicht ablegen!) * 6 Wdh. pro Seite

17. Säge

Sitz mit gestreckten Beine * Arme sind von Körper seitlich weggestreckt *
Ausatmung: BeBa anspannen * Einatmen: Schulterblättern nach unten – hinten
ziehen und die Wirbelsäule lang machen * Ausatmung: linke Hand bewegt in Richtung
des rechten Fußes, ohne, dass der linke Sitzbeinhöcker sich vom Boden ablöst *
Einatmung: Langmachen der Wirbelsäule * Ausatmen: rechte Hand bewegt in
Richtung des linken Fußes * Einatmen: ... * 4 Wdh. pro Seite

18. Tennisball – Lift

Stand * Tennisball zwischen den Fußgelenken * Ausatmen: BeBa anspannen *

Einatmen: Zehenspitzenstand (beide Fersen lösen sich vom Boden)

* Ausatmen: beide Fersen senken sich zum Boden *

Achtung: An die rohen Eier denken und die Wirbelsäule gerade halten, als ob man einen schweren Korb auf dem Kopf tragen würde! 8 Wdh.

Optionale Buchempfehlungen:

1. „Return to life - throug contrology“
von *William John Miller und Joseph Hubertus Pilates*
Deutsche Erst- und Fascimileausgabe der amerikanischen Originalausgabe von 1945
Übersetzt von Mirjam Krapoth mit einem Komentar von Anja Kroeger
2.Auflage 2009 – Verlag Peter Ewers
2. „Pilates intensive“
von und mit *Anette Alvaredo*
1. Auflage 2007 – Südwest Verlag
3. „Anatomie des Pilates. 60 Übungen zur Stärkung der Körpermitte“
von Dr. Abigail Ellsworth
1. Auflage 2016 – Librero