

# STANDING PILATES

- □ □ Eine gute Figur  
Stärkt die tief liegende  
Muskulatur und strafft von innen
- □ □ Eine schöne Haltung  
Richtet aus der Mitte heraus  
auf und streckt so die Silhouette
- □ □ In bester Stimmung  
Schnelle Erfolge, die sich  
sehen lassen und Spaß machen

# STEHEN MACHT SCHÖN!

Anmutig und aufrecht trainiert »Standing Pilates« die Körpermitte, die langen Muskeln und die Haltung. Das macht schöne, schlanke Formen – perfekt für eine schmale Sommer-Silhouette

Wer Pilates trainiert, liegt meist auf dem Boden oder ist in martialisch aussehende Geräte eingespannt. Richtig. Aber es geht auch ganz aufrecht: Standing Pilates. Bei der stehenden Variante des Krafttrainings werden die Muskeln gleichzeitig gestärkt und gedehnt. Es fordert hohe Konzentration und präzise Bewegungen: Im Stehen das Powerhouse, die innere Bauchmuskulatur, zu aktivieren ist eine ungewohnte Herausforderung. Wer allerdings den Dreh raus hat, erlebt eine neue Form von Pilates: anmutig, kraftvoll und dynamisch. Und der Erfolg kann sich sehen lassen: straffe Formen, lange, schlanke Muskulatur und eine wunderbar aufrechte Haltung – da kann man sich schon mal auf die Sommermode freuen!

## Das Powerhouse aktivieren – so geht's:

Joseph Pilates, Erfinder der Pilates-Methode, hat den Bereich der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur als »Powerhouse« bezeichnet. Das Powerhouse aktivieren bedeutet, genau diese Muskeln anzuspannen, und zwar bevor die eigentliche Bewegung erfolgt. Denn nur wenn das Körperzentrum stark ist, können Arme und Beine effektiv bewegt werden. Also: erst Bauch und Beckenboden anspannen, den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen und dieses Kraftzentrum halten. Dabei in die Flanken und den Brustkorb atmen, nicht in den Bauch.



## 1 FLOATING ARMS

Richtet auf, aktiviert den Beckenboden, formt den Po

Aufrecht stehen, Füße leicht nach außen gedreht, Fersen geschlossen, Knie etwas gebeugt (A). Bauchnabel und unteren Bauch nach innen ziehen, ausatmend Beine leicht beugen und gleichzeitig beide Arme in einer fließenden Bewegung über die Seite nach oben Richtung Decke heben, die Handflächen zeigen zueinander (B). Dann einatmend die etwa schulterweit geöffneten und leicht gebeugten Arme vor dem Körper von oben nach unten in die Ausgangsposition senken und die Knie wieder strecken. Der Oberkörper bleibt die ganze Zeit aufrecht. 10-mal.



## 2 HELIKOPTER

Mobilisiert und kräftigt sanft den Schultergürtel, stärkt die Rumpfmuskeln und verbessert die Balance

Aufrecht stehen, Füße parallel zueinander. Beckenboden- und Bauchmuskulatur aktivieren und ausatmend in den Fußballenstand kommen. Einatmend Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben, Handflächen zeigen nach oben. Aus dieser Position beide Arme entgegengesetzt und gleichzeitig nach oben und unten in eine Diagonale bewegen (A): Ausatmend den rechten Arm zur Decke strecken, den linken Arm zum Boden ziehen. Einatmend zur Mitte zurück. Mit dem nächsten Ausatmen die Arme in die andere Diagonale bewegen (B). Der Oberkörper bleibt stabil – nicht neigen. Die Handflächen dabei nach oben drehen, die Schultern nach außen und unten ziehen. Mit mehr Übung die Arme kraftvoller und schneller bewegen.

10-mal je Seite.





A

### 3 SINGLE LEG STRETCH

Trainiert Bauch-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

Hüftweiter Stand, Füße parallel, Arme seitlich neben dem Oberkörper. Bauchnabel nach innen ziehen, Beckenboden anspannen. Den linken Oberschenkel anheben und die Hände von außen an das Knie legen (A). Einatmend den Oberkörper verlängern und anschließend im Ausatmen den Unterschenkel nach vorne in die Luft strecken und gleichzeitig die Arme schulterweit geöffnet und leicht gebeugt nach oben führen (B). Das Gleichgewicht auf dem rechten Standbein stabilisieren. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Beim Einatmen zurück in die Startposition kommen.

10-mal wiederholen, Seitenwechsel.



B



A

### 4 LEG CIRCLES

Aktiviert die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken, verbessert das Gleichgewicht

Paralleler Stand, Arme seitlich neben dem Oberkörper. Bauchnabel nach innen ziehen, linkes Bein gebeugt anheben und mit dem Knie einen Kreis vor dem Körper beschreiben (A). Dabei das Bein mehrmals fließend und gleichmäßig in der Hüfte bewegen, ohne dass dabei das Becken mit-schwingt (B). Atem fließen lassen. Anschließend zurück zur Ausgangsstellung. Seitenwechsel. Um die Übung zu erschweren: Kreise größer und schneller werden lassen – das Becken darf nicht mitbewegen.

10-mal.



B

| DAS BALANCE-RANKING |     |
|---------------------|-----|
| Kraft               | **  |
| Haltung             | *** |
| Figurformung        | *** |
| Beweglichkeit       | *   |

\* kleine Erfolge \*\* ziemlich gute Wirkung  
\*\*\* genialer Effekt ⚠ Vorsicht, könnte schaden



## 5 SPINE TWIST

Kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur, formt die Taille, fördert die Balance

Schrittstellung, rechtes Bein vor dem linken, beide Fersen anheben. Beckenboden und Bauchmuskeln aktivieren. Hände auf Brustkorbhöhe ineinanderlegen, die Ellenbogen zeigen nach außen. Beine und Becken stabil halten, einatmend den Körper lang machen und ausatmend den Oberkörper aufrecht um die eigene Achse zu einer Seite drehen (A), einatmend wieder zur Mitte zurück. Dabei die Hände, ohne dass eine Bewegung erfolgt, sanft nach außen ziehen (B). Die Hände bleiben immer vor dem Brustbein. Die Wirbelsäule bleibt lang. Atem fließen lassen. Seitenwechsel. 10-mal je Seite.

A

B



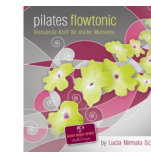
## 6 SWIMMING

Verbessert die Kraft der Rückenmuskulatur, macht einen flachen Bauch, fördert das Gleichgewicht

Standwaage auf dem rechten Bein. Kraftzentrum von Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln aktivieren. Das linke Bein gestreckt nach hinten und den Oberkörper in sich aufgerichtet nach vorne neigen, so dass Bein und Rücken eine Linie bilden (A). Jetzt beide Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne anheben. Das Becken parallel zum Boden drehen. Diese Position stabilisieren und die Arme gestreckt abwechselnd schnell auf und ab bewegen (rechts hoch, links tief und umgekehrt) (B). Schultern nach außen ziehen. Atem fließen lassen. Seitenwechsel. Je 5- bis 10-mal.

A

B



**Lucia Nirmala Schmidt** entwickelte dieses Workout. Sie ist Bewegungspädagogin, Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin, Atemtherapeutin und Autorin. Weltweit leitet sie Seminare, Workshops und Retreats. Außerdem unterrichtet sie an ihrem Ausbildungsinstitut in Zürich ([www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)). Für ihre CD »Pilates FlowTonic« ließ sie Stücke komponieren, die ihre Pilates-Workouts optimal begleiten. Die zunächst rhythmischen, später mehr und mehr schwebenden, warmen Sounds führen vom Warm-up zur fließenden Entspannung und sollen Konzentration, Zentrierung und Bewegungsfluss unterstützen. Zu bestellen unter [www.flowtonic.com](http://www.flowtonic.com)

## 7+8 PILATES-V UND BRETT

Strafft die Arme, stärkt Bauch, Po und Rumpf

Aus dem hüftweiten Stand den Oberkörper langsam abrollen und mit den Händen so weit nach vorne wandern, bis die Hände schulterweit geöffnet den Boden berühren (Position wie ein umgedrehtes V). Versuchen Sie, die Fersen zum Boden zu senken, die Beine und den Oberkörper zu strecken (A). Aus dieser Dehnung das Gewicht ausatmend nach vorne auf die Arme verlagern und den Oberkörper senken, bis Oberschenkel, Becken und Oberkörper eine Linie bilden, die Hände stehen dabei unter den Schultern – Bauchnabel nach innen ziehen (Brett) (B). Position ein paar Atemzüge lang halten und dann durch den Druck der Hände gegen den Boden ausatmend wieder in die umgedrehte V-Position kommen. 5- bis 10-mal.



➔ Mehr Fitnessprogramme finden Sie unter [www.brigitte.de/workouts](http://www.brigitte.de/workouts)

# STANDING PILATES

RANK  
UND SCHLANK  
INS FRÜHJAHR