



「pilates」  
「workout intensiv」

mit anette alvaredo

## einleitung pilates intensiv

Das Übungsprogramm auf dieser DVD bietet eine Trainingseinheit für Teilnehmer, die bereits Vorkenntnisse im Pilates-Training erworben haben.

Die bekannten Basis-Mattenübungen werden durch erhöhte Anforderungen an Stabilität und Koordination variiert. Neue, komplexe Bewegungsabläufe sorgen für mehr Dynamik und fordern die Flexibilität ebenso wie die Kraftausdauer.

Wegen ihres Tempos und des erhöhten Schwierigkeitsgrades sind diese Übungen nicht für den absoluten Neueinsteiger zu empfehlen, da sonst Verletzungsrisiken bestehen.

Auch bei bereits vorhandenen Kenntnissen ist es ratsam, den vorbereitenden Anweisungen für Haltung und Körperspannung zu folgen, bevor man mit dem Workout beginnt.

Das Erlernen der sogenannten „Powerhouse-Spannung“ bildet die Basis der Pilates-Methode und ist Voraussetzung für ein gesundes und wirkungsvolles Training.

## wichtig

Sollten sich während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden einstellen, ist es unbedingt ratsam, die Übung abubrechen und den Rat eines professionellen Trainers, Therapeuten oder eines Arztes einzuholen. Pilates-Training sollte immer schmerzfrei ausgeführt werden. Die eigenen Grenzen und eventuelle körperliche Einschränkungen sind unbedingt zu beachten.

Bitte üben Sie nicht ohne therapeutische Anleitung oder ohne ärztlichen Rat, wenn folgende Kriterien bei Ihnen zutreffen:

- » Sie sind schwanger
- » Sie haben eine Herz-Kreislauf-Erkrankung
- » Sie haben akute, ungeklärte Rückenprobleme oder eine akute Bandscheibenschädigung
- » Sie haben eine akute Infektionserkrankung

## die pilates-prinzipien

### Kontrolle

Während des gesamten Übungsablaufs ist eine konzentrierte Kontrolle von Haltung und Bewegung notwendig, um die Wirbelsäule zu schützen und Verletzungen zu vermeiden. Langsame und bewusste Ausführung vermittelt das notwendige Körpergefühl, um eine konstante Bewegungskontrolle zu erreichen. Ein bewusstes Zusammenspiel von Körper und Geist ist hier wichtig.

### Atmung

Atem und Bewegung unterstützen sich gegenseitig und bringen den Körper ins Gleichgewicht.

Der Atem soll während der Übungen ruhig und gleichmäßig fließen, um den Körper zu reinigen und das Blut mit Sauerstoff anzureichern. Die Übungen werden im eigenen Atemrhythmus ausgeführt, was eine Entspannung in der Anspannung ermöglicht und unnötigen Stress während des Trainings vermeiden hilft.

### Konzentration

Körper und Geist arbeiten zusammen, und nur durch die volle Konzentration auf den Körper wird eine Körperkontrolle erreicht, mit der die Übung wirkungsvoll ausgeführt werden kann. Das Einbeziehen mentaler Bilder steigert die Effizienz des Trainings und hilft, die Bewegungen richtig umzusetzen. Jede Bewegung beginnt als Idee im Kopf...

### Zentrierung

Bei Pilates dreht sich alles um die Körpermitte. Das sogenannte „Powerhouse“ (der Bereich der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) ist das Zentrum des Körpers. Jede Bewegung beginnt hier und wird vom Zentrum aus nach außen weitergeleitet. Bei allen Pilates-Übungen geht es in erster Linie um das kontrollierte Stabilisieren dieser Körpermitte.

### Präzision

Die Qualität der Bewegung steht im Vordergrund. Ziel soll es sein, jede Übung so genau und exakt wie möglich auszuführen – nicht eine Vielzahl von Wiederholungen oder Variationen ist wichtig, sondern die konzentriert und kontrolliert ausgeführte Bewegung bringt den angestrebten Erfolg.

### Fließende Bewegung

Fließende, rhythmische, weiche und anmutige Bewegungen machen die Einzigartigkeit der Pilates-Methode aus. Der Ablauf der verschiedenen Übungen folgt ebenfalls einem harmonischen Fluss – ähnlich einer getanzten Choreographie: Haltung und Bewegung werden geschmeidiger.

## trainingstipps und hinweise

Die DVD bietet zwei verschiedene Versionen:

Die *slow version* zeigt jede Übung einzeln und mit sehr ausführlichen Anleitungen, ideal zum Erlernen der neuen Übungen.

In der Regel reichen für die einzelnen Übungen ca. 6-8 Wiederholungen aus – in der langsamen Version finden sich jeweils immer ein paar Wiederholungen mehr, damit man ein wenig Raum für das eigene Tempo hat.

Die *dynamic version* zeigt den fließenden Ablauf einer kompletten Trainingseinheit mit den erforderlichen Anweisungen. Diese Version eignet sich besonders dann, wenn man die Einzelübungen bereits kennt und beherrscht und das Training möglichst flüssig ohne Pausen absolvieren möchte.

Die DVD bietet zusätzlich einige ausgewählte Kurzprogramme, in denen thematisch passende Übungen sinnvoll zu kleineren Trainingseinheiten zusammengestellt wurden. Die ausführlichen Erklärungen zu diesen Übungen kann man auch hier wieder einzeln in einer slow version anwählen.

*Warm-up und Entspannung* ergänzen jeweils optional das Mattentraining.

## programm

- » Spine Twist
- » Balance Point / Leg Extension
- » Seal
- » Saw
- » Kombination Roll Down – Roll Over – Spine Stretch
- » Hundred
- » Shoulder Bridge / One Leg Bicycle rechts
- » Single Straight Leg Stretch
- » Shoulder Bridge / One Leg Bicycle links
- » Jack Knife
- » Side Leg Serie rechts (Kick Front/Back – Hip Circles – Double Leg Lift)
- » Side Bending rechts
- » Mermaid (klassisch)
- » Spine Stretch
- » Supine Plank / Leg Pull Up
- » Kombination Spine Stretch – Leg Pull Up
- » Side Leg Serie links (Kick Front/Back – Hip Circles – Double Leg Lift)
- » Side Bending links
- » Mermaid (klassisch)
- » Swan mit Vorbereitung
- » Double Leg Kick (nur Unterkörper)
- » Double Leg Kick (nur Oberkörper)
- » Double Leg Kick (komplett)
- » Push Up / Child Position
- » Leg Pull Prone / V-Stretch

## kurzprogramme

### für mehr beweglichkeit

- » Mermaid
- » Spine Twist
- » Balance Point / Leg Extension
- » Saw
- » Mermaid
- » Kombination Roll Down – Roll Over – Spine Stretch
- » Single Straight Leg Stretch
- » Swan mit Vorbereitung
- » V-Stretch und Leg Pull Prone (Kombination)

### für Bauch & Po intensiv

- » Shoulder Bridge re.
- » Hundred
- » Shoulder Bridge li.
- » Jack Knife
- » Side Leg Serie re.
- » Double Leg Kick (Unterkörper)
- » Side Leg Serie li.
- » Double Leg Kick (komplett)

## zur autorin

Anette Alvaredo ist ausgebildete Physiotherapeutin und Pilates-Instruktorin. Sie arbeitet seit über 15 Jahren in der Fitness/Aerobic- und Wellnessbranche. Als Ausbilderin und Referentin für verschiedene renommierte Weiterbildungs-Institute und Schulen hat sie sich innerhalb Europas einen Namen gemacht, der für Qualität in der Ausbildung steht. Mit dieser DVD knüpft sie an den Erfolg ihrer ersten Pilates-DVD in Zusammenarbeit mit Susann Atwell an, die ebenfalls im Handel erhältlich ist.

## anette alvaredo

„Das Trainingssystem nach Joseph H. Pilates verbindet auf einzigartige Weise Kraft und Eleganz, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit in Haltung und Bewegung.

Die unglaubliche Vielfalt und Variabilität der Übungen lassen auch nach jahrelangem Training keine Langeweile aufkommen. Der innere Ansporn zu immer mehr Perfektion und die ständig sicht- und spürbaren Erfolge sind Motivation genug, dieser Methode auf lange Zeit treu zu bleiben.

Ähnlich wie beim Yoga verbinden sich auch hier Körperkontrolle in der Bewegung, Atemführung, mentale Konzentration und Körperbewusstseins-schulung mit der dazu gehörenden gesunden Lebenseinstellung zu einer ganzheitlichen Erfahrung, die süchtig macht nach mehr...

Die Besonderheit meiner persönlichen „Pilates-Methode“ liegt im Ablauf der nach therapeutischen Gesichtspunkten teilweise modifizierten Übungen.

Das Prinzip der „fließenden Bewegung“ hat mich dazu veranlasst, die klassische Reihenfolge so zu verändern, dass die Übungen nun ohne jeglichen Energieverlust durch umständliche Positionswechsel und fließend wie eine harmonische Choreographie hintereinander folgen. Dadurch ist das Programm in sich vollkommen ausgewogen und gewährleistet, dass der Körper leicht und mühelos in Balance bleibt. Das Trainingssystem nach Pilates will den Menschen in seiner natürlichen Beweglichkeit unterstützen. Diesem Anspruch versuche ich zusammen mit meinen funktionellanatomischen Kenntnissen und meiner 15-jährigen Unterrichtserfahrung mit ganzem Herzen Rechnung zu tragen – und ich wünsche mir, dass ich mit meiner Liebe zu dieser Arbeit und meiner Bewunderung für das innovative Werk von J. H. Pilates viele Menschen begeistern kann, dieses Bewegungskonzept in ihr Leben zu integrieren...“

Ein herzliches Dankeschön geht hiermit an meine Freundin und Mit-Darstellerin Ivonne Bergmann für die harmonische und hilfreiche Zusammenarbeit während des Drehs. Danke auch dem gesamten Team von UNIT für die hervorragende Arbeit, die Liebe und die Perfektion, die ihr in dieses Projekt gesteckt habt – dafür bewundere ich jeden Einzelnen von euch! ... Es macht so viel Freude, mit euch zu arbeiten.

## ivonne bergmann

Ein Leben ohne Sport und positive Einstellung zum Körper ist für mich undenkbar. Seit 12 Jahren bin ich vielseitig und kreativ im Fitness- und Aerobicbereich als Instructor tätig. Meine große Leidenschaft und Freude waren bisher in den Choreografiestunden wie Latin-Dance und Step-Dance zu finden.

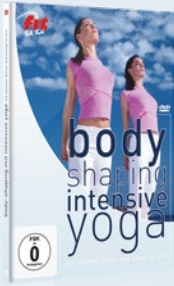
Durch die enge Zusammenarbeit und langjährige Freundschaft mit Anette Alvaredo wurde mein Interesse zu fernöstlichen Disziplinen und Lebensweisen sehr intensiv geweckt.

Zusätzliche Ausbildungen und Qualifikationen in Chi toning, Body Art und Pilates bereichern und prägen seitdem meinen Unterricht.

## credits

>Team Pilates Anette Alvaredo, Ivonne Bergmann >Regie Elli Becker >Aufnahmeleitung Margot Sessler >Technische Produktionsleitung Rainer Hucklele >Kamera Michael Gsell >Oberbeleuchter Jörg Heinzmann >Kran Jörg Heinzmann, Rainer Hucklele >Fotos Jens Junge >Maske/Styling Emel Sahin-Gsell >Assistenz Kamera Patrick Heck >Assistenz Set Daniel Hucklele, Thomas Hucklele, Lukas Taglieber >Ausstattung USA Pro, Yogishop >Drehbuch Elli Becker, Anette Alvaredo >Schnitt Elli Becker >Screendesign/Koordination Grafik Daniel Gonschorek >Grafik/Layout www.vectorhafen.de >Texte Anette Alvaredo, Elli Becker >Gesprochen von Christina Hartz >Musikproduktion Stefan Fornaro >Gesang Christine Klaar >Mastering Stefan Fornaro >Authoring Daniel Gonschorek, Stefan Fornaro >Idee und Konzept Harald Schubert, Daniel Gonschorek >Pilates-Programm Anette Alvaredo >Projektkoordination Julia Hildebrandt >Produktionsleitung Harald Schubert, Daniel Gonschorek >Gedreht in der Casa Blanca, Zahara de los Atunes, Spanien >Eine Produktion der Unit Production Media Company

## diese und weitere FIT FOR FUN DVDs gibt es überall im handel



Body Shaping Intensive Yoga mit Johanna Fellner und Meister Young-Ho Kim

Mit diesem kraftvollen Workout-Programm können Sie wirkungsvoll die Körperspannung verbessern und Ihre Figur straffen.



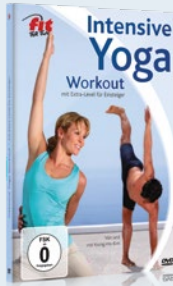
Pilates Workout basic  
Pilates Workout intensiv

Diese sanfte und dennoch effektive Fitnessmethode zählt zu Recht zu den international populärsten Trendsportarten. In kürzester Zeit zu einem strafferen, elastischeren und einfach schöneren Körper.



Workout für einen starken Rücken Nie wieder Rückenschmerzen!

Sagen Sie dem Volksleiden Nr. 1 den Kampf an – mit diesem unglaublich effektiven, ganzheitlichen Training für alle „Problemzonen“ des Rückens. \*mit Super-Bonus Officeworkout



Intensive Yoga Workout Traditionelle Yoga-Flows, kraftvoll kombiniert mit sportlichdynamischem Körpertraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und eine schlanke Körper-silhouette. \*Super-Bonus: Extra-Level für Einsteiger



Bauch weg! – der ultimative 4-Wochen-Plan Mit dem „Bauch weg“-Power-Kombi-Paket in kürzester Zeit zu einem flachen, sexy Bauch und einer straffen Taille: Starten Sie jetzt Ihren fit & gesund 4-Wochen-Plan!