



PILATES für einen gesunden & starken RÜCKEN



von und mit Anette Alvaredo



Pilates für den Rücken

Mit diesem Programm konnte ich ein Projekt verwirklichen, das mir am Herzen liegt. Als therapeutisch orientierte Group & Personal Trainerin arbeite ich oft mit Menschen, die Rückenprobleme mitbringen und sich von mir Unterstützung wünschen. Ich liebe die Pilates-Methode und finde, diese Basis-Arbeit ist eine unschätzbare Hilfe für Menschen mit Rückenbeschwerden. Man muss jedoch viele Modifikationen zum klassischen Pilates-Training anbieten und das Programm mit therapeutisch sicheren und vorbereitenden, funktionellen Übungen ergänzen.

Deshalb finden Sie auf dieser DVD auch moderne Übungen, die vom klassischen Mattenprogramm abweichen. Entscheidend ist die Art und Weise, wie Sie die Bewegungen ausführen.

Die bekannten Prinzipien der Pilates-Methode stehen natürlich stets im Vordergrund. Für diejenigen unter Ihnen, die sich gerade erst mit der Pilates-Methode bekannt machen, sind die wichtigsten Trainingsprinzipien in diesem Booklet noch einmal in Kürze erklärt.

Pilates für den Rücken ist außerdem auch ein ideales Präventiv-Programm. Regelmäßig ausgeführt helfen Ihnen diese Übungen, auch in Zukunft beschwerdefrei zu bleiben.

Ausgewogene Bewegung ist das Wichtigste, um Ihren Rücken gesund zu halten. Ich wünsche mir, dass ich mit dem vorliegenden Übungsprogramm einen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Rücken-Gesundheit leisten kann.

Viel Freude beim Bewegen!

Herzlichst

Ihre **Anette Alvaredo**

Inhalt der DVD

Einleitung	2:12 Min.
Haltung & Grundspannung	6:05 Min.
Alternativen zur Grundhaltung	2:35 Min.
die Pilatesstunde	57:00 Min.
Kurzprogramm	28:23 Min.

Extra: Tennisball-Massage
zur Muskelentspannung 20:31 Min.

**+ 4 Kombi-Programme für Bauch,
Rücken, Taille & zur Mobilisation**

Übungsblöcke einzeln:

Block 1	5:28	Min.
Block 2	7:28	Min.
Block 3	5:52	Min.
Block 4	4:10	Min.
Block 5	4:17	Min.
Block 6	8:08	Min.
Block 7	6:55	Min.
Block 8	5:39	Min.
Block 9	8:54	Min.

Kombi-Programme:

Rücken intensiv (Block 1+3)	11:20	Min.
Bauch intensiv (Block 5+7)	11:12	Min.
Taille spezial (Block 6+8)	13:47	Min.
Flex	28:25	Min.



Warnhinweise

Bei bestehenden körperlichen Problemen oder krankheitsbedingten Einschränkungen empfehlen wir unbedingt, vor Beginn des Übungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen. Bei akuten Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder allgemeinen Infekten ist von einem Training abzuraten.

Achten Sie darauf, sich nicht zu überfordern und trainieren Sie nur so viel, wie es Ihre körperliche Verfassung zulässt. Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Sollten Sie bei den komplexeren Übungsfolgen anfänglich Schwierigkeiten haben, konzentrieren Sie sich zunächst lediglich auf die exakte Ausrichtung der Positionen und die Ausführung der Bewegungen und steigern die Anzahl der Wiederholungen erst langsam. Lassen Sie sich Zeit – zu Beginn ist langsames, kontrolliertes Ausführen der Übung wichtiger als ein dynamischer Bewegungsfluss.

Richten Sie sich in Atemrhythmus und Tempo nach Ihrem Körper. Spüren Sie, wenn Konzentration oder Kraft nachlassen, und beenden Sie die Übungen gegebenenfalls vorzeitig.

Die fortgeschrittenen Variationen der Übungen sollten erst versucht werden, wenn die Einstiegsstufe sicher beherrscht wird.

Credits

Workout-Team: Anette Alvaredo, Silke Hellwig • **Regie:** Elli Becker • **Aufnahmeleitung:** Rainer Huckele • **Kamera:** Michael Gsell • **Kameraassistent:** Patrick Heck • **Kran-Operator:** Jörg Heinzmann • **Maske:** Mira Kunac • **Assistenz Maske:** Annabell Huckele • **Garderobe:** Margot Sessler • **Fotos:** Jens Junge • **Assistenz Foto:** Florian Kurz • **Assistenz Set:** Daniel Huckele, Milan Heinzmann, Branislav Dragojevic, Ednan Coban • **Programm:** Anette Alvaredo • **Drehbuch:** Elli Becker, Anette Alvaredo • **Schnitt:** Elli Becker • **Menüdesign/DVD-Authoring:** Daniel Stegen • **Koordination:** Julia Hildebrandt, Stefanie Kraft • **Organisation:** Stefanie Knoll • **Grafik/Layout:** Mary Lux • **Texte:** Anette Alvaredo, Julia Hildebrandt • **Sprecherin:** Christina Hartz • **Musikproduktion:** Stefan Fornaro, Felix Wenzel, www.shockwave-sound.com • **Mastering:** Stefan Fornaro, Uli Preiss • **Idee und Konzept/Produktionsleitung:** Harald Schubert, Daniel Gonschorek • **eine Produktion der** Unit Production Media Company • **Yogamatten:** Yogistar Vertriebs GmbH • **Unser ganz besonderer Dank gilt** Lenka Milivojevic Ivanovski, www.finera-premantura.com

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.

Anette Alvaredo

Anette Alvaredo ist ausgebildete Physiotherapeutin, Personal Trainerin und Pilates-Instruktorin. Sie arbeitet seit über 15 Jahren in der Fitness-/Aerobic- und Wellnessbranche. Als Referentin für verschiedene renommierte Weiterbildungs-Institute und Schulen hat sie sich innerhalb Europas einen Namen gemacht, der für Qualität in der Ausbildung steht. Prominente und Sportler aus ihrer Region schätzen an der Personal Trainerin nicht nur ihre langjährige Erfahrung und ihr Know-how, sondern ganz besonders den Charme und die persönliche Note, mit der sie beides vermittelt.



Infos und Kontakt

www.anettealvaredo.com
wellness@anettealvaredo.com



Silke Hellwig

Diplomsportlehrerin, Yogalehrerin, IHK Fachtrainerin für Fitness, Gesundheit und Prävention, langjährige Ausbildungsleiterin und Referentin der INLINE Akademie für Group Fitness, Programmentwicklerin & Ausbilderin des ganzheitlichen Trainingskonzepts „Wellness Workout“, internationale Fitness-Presenterin zahlreicher Kongresse, Events und Sportreisen. Experte für ganzheitliches Wellness- und Fitnessstraining, Sportmodel (u. a. *Asics, Wolfskin, Studiosus, Brigitte*).

Ihr breitgefächertes Know-how gibt sie in Group-Fitness-Ausbildungen, im Personal Training und in Kursen wie Step & Dance Aerobic, Body Workout, Figurtraining bis hin zu ganzheitlichem Unterricht, wie Yoga und „Wellness Workout“ weiter.

weitere Infos und Kontakt: www.fabiankowits.de



Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

Was ist fitnessRAUM.de?

fitnessRAUM.de ist **Online Fitness-Studio und Personal Trainer** in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de