

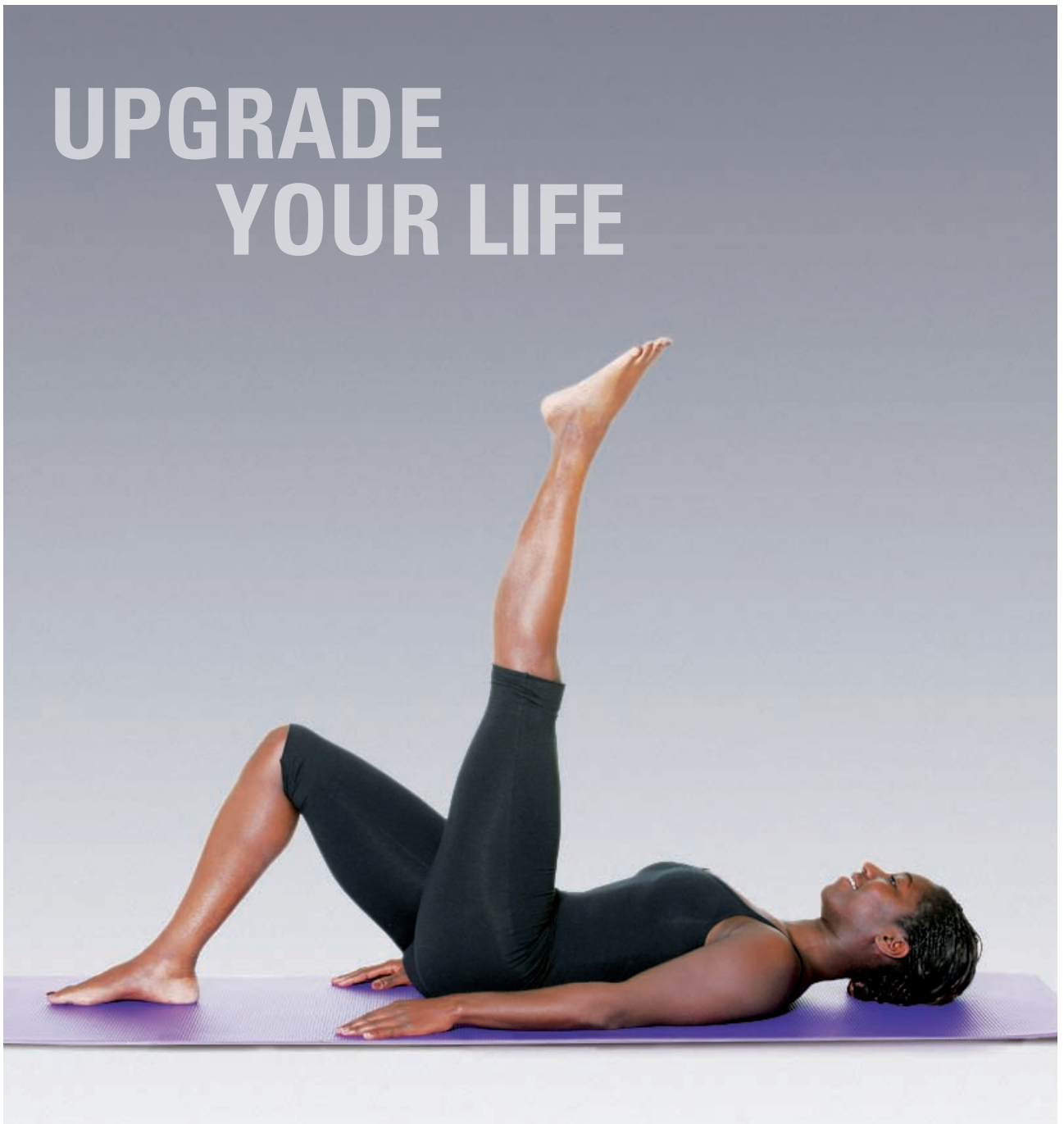


**AIREX**<sup>®</sup>

12-MINUTEN PILATES WORKOUT

von Juliana Afram

UPGRADE  
YOUR LIFE



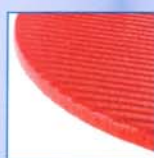
Made in Switzerland

**AIREX®**  
 Professional exercise line


Setzen Sie beim «Body- & Mind-Training» auf Qualität. AIREX® Produkte unterstützen Sie beim Yoga & Pilates-Training wirkungsvoll.

- Hautfreundlich und körperwarm
- Optimale Dämpfungseigenschaften
- Hygienisch durch *Sanitized*-Ausrüstung
- Strapazierfähig und langlebig
- Einfach zu reinigen
- Multifunktional einsetzbar

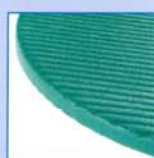
Corona



Masse:  
ca. 185 x 100 x 1,5 cm  
Farbe:  
blau, grün, rot

Anwendung:  
Fitness, Aerobic, Gymnastik,  
Pilates, Yoga, Physiotherapie,  
Rehabilitation

Coronnella



Masse:  
ca. 185 x 60 x 1,5 cm  
Farbe:  
blau, grün, rot

Anwendung:  
Fitness, Aerobic,  
Gymnastik, Pilates,  
Yoga

YogaPilates 190



Masse:  
ca. 190 x 60 x 0,8 cm  
Farbe:  
lila, anthrazit

Anwendung:  
Fitness, Yoga, Pilates

Fitline 180



Masse:  
ca. 180 x 58 x 1 cm  
Farbe:  
wasserblau

Anwendung:  
Fitness, Aerobic, Gymnastik,  
Pilates, Yoga, multifunktional  
im Outdoor-Bereich

Balance-pad Elite



Masse:  
ca. 50 x 41 x 6 cm  
Farbe:  
blau

Anwendung:  
Gleichgewichtsschulung,  
Koordinations- und Reaktions-  
schulung, Standsstabilität

# 12-Minuten Workout

Mit der neuen AIREX® YogaPilates 190

## Pilates für einen gesunden Rücken


**AIREX®**  
 Professional exercise line

ALCAN AIREX AG  
 Industrie Nord  
 CH-5643 Sins  
 Switzerland  
 Phone +41 41 789 66 00  
 Fax +41 41 789 66 60  
 eMail contact@alcan.com  
 www.alcanairex.com  
 www.bebalanced.net

Mit freundlicher  
 Unterstützung durch:



## Die Grundlagen des Pilates Trainings

### Die sechs Pilates-Prinzipien

- Kontrolle/Stabilisation
- Zentrierung
- Bewegungsfluss
- Präzision
- Atmung
- Konzentration

Jede Übung folgt diesen 6 Prinzipien. Sie sind die Basis für ein erfolgreiches Training. Lassen Sie den Atem während der Übungen fließen. Achten Sie immer darauf, dass Ihnen während des Trainings nichts wehtut. Sollte das der Fall sein, beenden Sie die Übungen.

### Ziele der Pilates-Methode:

- Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Flexibilität und Wirbelsäulen-Mobilität
- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Training der Beckenbodenmuskulatur
- Atemtraining
- Straffung der Muskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Stressabbau

## Das AIREX® 12-Minuten Workout

Diese Trainingsreihe besteht aus einem Mix der wichtigsten Pilates-Übungen. Führen Sie die beschriebenen Übungen täglich nur 12 Minuten lang aus und Sie werden Ihre Rückenschmerzen in kürzester Zeit verlieren. Alle Übungen werden 8–12 mal wiederholt. Wichtig ist, dass der Bauchnabel dabei immer nach innen und oben gezogen wird (Aktivieren des Powerhouse) und Sie fließend atmen. Die Wirbelsäule bleibt in der Rückenlage immer in ihrer natürlichen Form. Suchen Sie sich zum Training einen ruhigen Ort, an dem Sie konzentriert und ungestört Ihr Trainingsprogramm durchführen können.

Die optimale Unterlage zur Ausführung der Pilates Übungen ist die AIREX® YogaPilates 190. Mit ihren hervorragenden Eigenschaften bietet sie die beste Basis für ein ausgeglichenes Training.

### Alle wichtigen Punkte auf einen Blick:

- AIREX® YogaPilates 190 Matte als Unterlage
- bequeme Kleidung
- ein ruhiger Ort
- der stimmige Zeitpunkt
- schmerzfreie gesundheitliche Verfassung
- Konzentration auf das Powerhouse
- jede Übung 8–12 mal wiederholen

# 12-Minuten Workout

Mit der neuen AIREX® YogaPilates 190

## 1. Hundred

Übergang: Auf der Matte liegen und sich zentrieren.

### Ausgangsposition

Die Knie zum Oberkörper beugen, den Oberkörper anheben. Die Beine in Table-Top-Position strecken, Beine geschlossen, Arme ausgestreckt an der Seite.

### Bewegungsanweisung

Kräftig die Arme pumpen, einatmen für 5 Schläge und ausatmen für 5 Schläge.

### TIPP

Sich aufwärmen.  
Den Kreislauf anregen.



## 2. Half Roll Down

Von den Hundred in den Half Roll Down – Knie zum Oberkörper gezogen, Hände auf den Oberschenkelrückseiten und in den Sitz rollen.

### Ausgangsposition

Übergang: Knie gebeugt und Füße am Boden, die Hände sind auf den Oberschenkelrückseiten, Beine geschlossen.

### Bewegungsanweisung

Einatmen: Zurückrollen, bis die Arme gestreckt sind.  
Ausatmen: Wirbel für Wirbel zurück in den Sitz kommen.  
Den Oberkörper über die Oberschenkel rollen.

### TIPP

Roll up. Wie ein Rad rollen.  
Jedes Mal die Lungen beim Aufrollen leeren.



## 3. Single Leg Circles

Übergang: Vom Half Roll Down in die Rückenlage rollen, die Arme neben dem Becken ablegen. Beide Beine beugen und hüftgelenksbreit aufstellen.

### Ausgangsposition

Das rechte Bein zur Decke strecken, das Knie bleibt leicht gebeugt.

### Bewegungsanweisung

Das gestreckte Bein zur gegenüberliegenden Schulter kreuzen, kreisen und zurück ins Zentrum. Die Richtung wechseln, das Bein dabei schulterbreit öffnen. Zum Beinwechsel das Knie beugen und zum Bauchnabel ziehen. Pause.

### TIPP

Powerhouse nach innen und nach oben.  
Das Bein kreuzen und das Hüftgelenk massieren.



## 4. Rolling like a Ball

Übergang: Von den Single Leg Circles – beide Knie zum Bauchnabel ziehen, Schwung holen und in den Sitz kommen. Beide Hände neben dem Becken platzieren, das Becken anheben und es dicht zu den Fersen bringen.

### Ausgangsposition

Hände an die Oberschenkelrückseiten, Füße von der Matte heben und balancieren, die C-Kurve halten.

### Bewegungsanweisung

Ein paar Atemzüge balancieren oder Half Roll Down.  
Ab der 2. Stunde tief rollen und wieder hoch.

### TIPP

Einen Abdruck mit der Wirbelsäule zeichnen auf dem Weg nach oben und nach unten.



## 5. Single Leg Stretch

Übergang: Vom Rolling Like a Ball – beide Füße zum Boden bringen. Die Hände neben dem Becken platzieren, den Po heben und sich zurücksetzen. In die Rückenlage rollen, die Knie zum Bauchnabel bringen.

### Ausgangsposition

Aufrollen bis zu den Schulterblattspitzen, beide Hände an ein Knie bringen. Ellenbogen zeigen nach aussen. Das Knie gebeugt halten, während das andere Bein höher als 45° nach vorne gestreckt wird.

### Bewegungsanweisung

Mit beiden Händen am gebeugten Knie (unter der Kniescheibe). Das Bein in Richtung Powerhouse ziehen, dann das Bein wechseln.

### TIPP

Kräftig ins und aus dem Powerhouse ziehen.  
Beide Beine wie Pfeil und Bogen ziehen.



## 6. Double Leg Stretch

Übergang: Vom Single Leg Stretch – beide Knie zum Bauchnabel ziehen und Kopf zum Boden. Pause.

### Ausgangsposition

Bis zu den Schulterblattspitzen aufrollen, Hände an die Schienbeine.

### Bewegungsanweisung

Einatmen: Gleichzeitig beide Arme und Beine ausstrecken (höher als 45°), die Arme kreisen.  
Ausatmen: Beide Knie zum Bauchnabel heranziehen und Hände zurück an die Schienbeine.

### TIPP

Den Körper so weit wie möglich strecken und alles wieder zurück zum Zentrum bringen.



## 7. Scissors

Übergang: Vom Double Leg Stretch – beide Knie zum Bauchnabel ziehen, Kopf ablegen und entspannen.

### Ausgangsposition

Aufrollen bis zu den Schulterblattspitzen, beide Hände an den rechten Oberschenkel. Beide Beine ausstrecken, Knie leicht gebeugt.

### Bewegungsanweisung

Das Bein 2 mal zum Oberkörper ziehen, während das andere Bein lang ausgestreckt wird, zum anderen Bein wechseln.

### TIPP

Das Bein zur Nase ziehen, nicht die Nase zum Bein.  
Im Rhythmus arbeiten.



## 8. Lower Lift

Übergang: Aus den Scissors – die Knie zum Oberkörper heranziehen, den Kopf ablegen. Pause.

### Ausgangsposition

Die Hände unter das Kreuzbein legen, den Kopf anheben. Beide Beine in Richtung Decke strecken (Knie dürfen etwas gebeugt sein).

### Bewegungsanweisung

Die Beine Richtung Boden senken (nicht tiefer als 45°), Beine zurück in 90°-Stellung.

### TIPP

Die Beine mit dem Powerhouse zurückbringen.



## 9. Criss Cross

Übergang: Aus Lower Lift – beide Knie zum Oberkörper beugen, Kopf ablegen.

### Ausgangsposition

Kopf anheben, Hände hinter dem Kopf zusammenlegen. Die Beine schliessen und die Knie in die Table-Top-Position bringen. Den Oberkörper nach rechts drehen.

Den Ellenbogen der sich öffnenden Seite nach hinten ziehen, beide Schulterblätter sind von der Matte abgehoben.

### Bewegungsanweisung

Den Oberkörper zum gebeugten Knie in drei Zeiten drehen.

### TIPP

Beide Schulterblätter sind von der Matte abgehoben.

