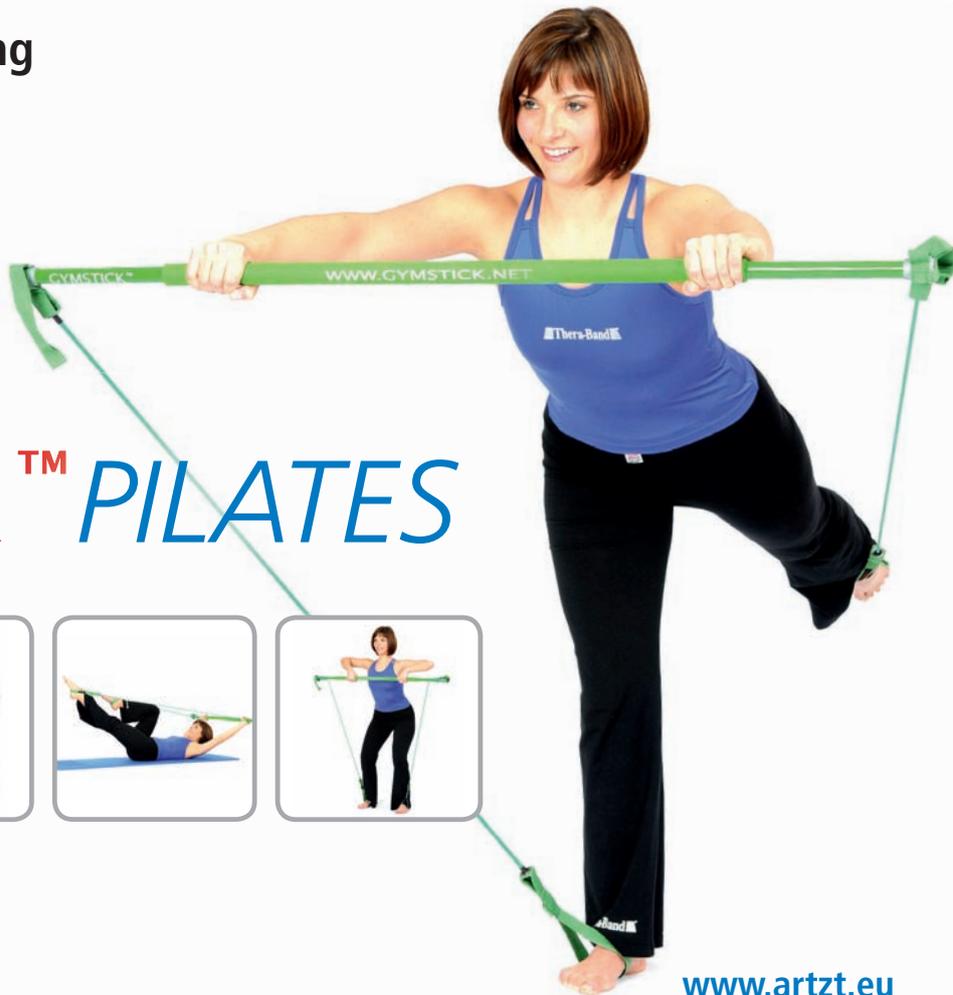


Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training

Fit mit
GYMSTICK™ *PILATES*
simply effective



Inhalt

Einleitung – Die Pilates-Story..... 1

Pilates und Gymstick™ Original

Material und Eigenschaften 3

Handhabung 4

Trainingshinweise 6

Prinzipien und Ziele 7

Pilates-Übungen mit Gymstick™ Original..... 8

Einleitung - Die Pilates-Story

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Haltungsschulung. Das spezifische System aus Dehn- und Kräftigungsübungen wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Der 1880 in Mönchengladbach geborene Krankenpfleger verband Elemente aus dem Yoga mit Akrobatik, klassischem Ballett und Kampfsport. Schon als Kind war der junge Pilates darauf bedacht, seine eigenen körperlichen Defizite zu bekämpfen. Er litt an Asthma und Rachitis; als Ausgleich betrieb er Sportarten wie Schwimmen, Boxen und Yoga.

Bekannt wurde das Training erstmals während des Ersten Weltkriegs. Joseph H. Pilates arbeitete als Krankenpfleger in einem

britischen Internierungslager, wo er Rehabilitationsmaßnahmen für seine Mithäftlinge durchführte. 1925 wanderte Pilates nach New York aus und eröffnete ein Jahr später das erste Pilates-Studio an der 8th Avenue in Manhattan. Hier trainierte er die Tänzer des New Yorker Balletts und zahlreiche Stars der damaligen Zeit. Joseph Hubertus Pilates starb 1967 im Alter von 87 Jahren.

Nach seinem Tod wurde das Studio mehrfach verkauft und weitergeführt, bis es 1987 endgültig geschlossen wurde. Zwei Jahre lang verschwand die Pilates-Szene mehr oder weniger, bis sie 1997 mit der Einführung des Power-Pilates-Konzepts wach geküsst wurde und zur heutigen Popularität erblühte.

Pilates und Gymstick™ Original

Beim klassischen Pilates-Mattentraining wird ohne jegliche Zusatzgeräte trainiert. Die Übungen haben eine festgelegte Reihenfolge und werden nacheinander ausgeführt. Ergänzend zu einer gezielten Haltungsschulung vermitteln die Pilates-Übungen vor allem ein gutes Körpergefühl. Ein hilfreiches Zusatzgerät zur Intensivierung klassischer Pilates-Übungen ist der Gymstick™ Original.



Material und Eigenschaften

Der 130 cm lange Fiberglasstab ist mit weichen Griffpolstern und zwei 75 cm langen Thera-Band® Tubings mit Griffen ausgestattet. Äußerlich durch die markentypische Farbkodierung von grün über blau, schwarz, silber bis gold erkennbar, bestechen die Tubings bei der Dehnung durch linear ansteigende Widerstände für jedes Leistungsniveau. Der Gymstick™ Original ermöglicht so ein ideales Training entsprechend dem individuellen körperlichen Leistungsniveau und dem unterschiedlichen Kräfte-Niveau verschiedener Körperregionen (Arme, Beine, Rücken etc.). Je nach Farbwahl und individueller Trainingshandhabung können Widerstände von 1-30 kg erreicht werden (s. Übungsanleitung „Fit mit Gymstick™“). Die Tubings sind ein Naturprodukt aus reinem Latex*.



*ACHTUNG: Latex kann allergische Reaktionen hervorrufen!

Die Haltbarkeit und das sichere Training mit dem Gymstick™ Original hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Kontrollieren Sie die Tubings vor jedem Einsatz. Kleine Risse oder Beschädigungen können zum Reißen des Tubings führen.
- Bewahren Sie die Gymstick™ Produkte am besten in den mitgelieferten Taschen auf und schützen Sie die Tubings vor intensivem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), da diese das Naturmaterial austrocknet.
- Verschmutzte Tubings lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der Gymstick™ Produkte kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und vor allem schmerzfreie Übungen durch.
- Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Tubings in Richtung Kopf führen könnten oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille.
- Die Gymstick™ Produkte sind kein Spielgerät für Kinder! Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- Dehnen Sie die Tubings nicht weiter als um das 3-4fache (300-400 Prozent) ihrer Ausgangslänge. Dadurch wird das Tubing nicht so stark belastet und seine Nutzungsdauer wesentlich verlängert.

Handhabung

Die Wahl der Tubingfarbe und damit der richtigen Stärke richtet sich nach dem individuellen Trainingszustand. Für das Pilates-Training empfehlen wir zum Einstieg den grünen Gymstick™ Original. Um ein sicheres Training zu gewährleisten, müssen die Tubings bei den Übungen richtig „fixiert“ und gewickelt werden. Damit Sie mit dem Training beginnen können, lösen Sie zunächst die an den Tubings befestigten Schlaufen von den Stabenden. Legen Sie die Schlaufen mittig unter Ihre Fußsohle.

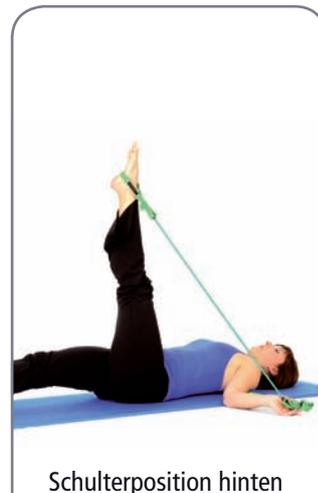
Achten Sie darauf, dass die Schlaufen sicher befestigt sind. Die Tubings sollten in jeder Trainingsposition eine Grundspannung aufweisen, das heißt, nicht locker herunterhängen. Sie können die Grundspannung aufbauen und auch den Widerstand weiter erhöhen, indem Sie die Tubings um den Stick aufwickeln.



Wickeln Sie die Tubings immer auf den ungepolsterten Randbereich des Sticks, sonst reiben die Tubings den Griffbereich (Schaumstoff) ab.



Abhängig von der zu trainierenden Körperregion kann das Training mit dem Gymstick™ Original aus verschiedenen Grundpositionen erfolgen.



Die verschiedenen Grundpositionen ermöglichen einen optimalen Einstieg in die Übungen und legen eine gute Grundlage für eine fehlerfreie und effektive Ausführung.

Trainingshinweise

Pilates ist ein ganzheitliches Konzept zur Haltungsschulung. Somit stehen die Verbesserung von Haltung und Körperwahrnehmung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten ALLE Übungen 3 bis max. 8 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung. Wichtig ist, dass der Bauchnabel bei jeder Wiederholung nach innen und oben gezogen wird und Sie fließend atmen. Die Wirbelsäule bleibt in der Rückenlage immer in ihrer natürlichen Form.
 - Um die Stärke zu regulieren, wickeln Sie die Tubings im Uhrzeigersinn um den Stab. So können Sie den Widerstand durch Aufwickeln erhöhen und durch Abwickeln wieder reduzieren.
 - Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund wieder aus.
 - Suchen Sie sich zum Training einen ruhigen Ort, an dem Sie Ihr Trainingsprogramm konzentriert und ungestört durchführen können.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
 - Ein Training mit Kindern sollte immer unter Aufsicht und Anleitung erfolgen.
 - Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
 - Sie benötigen eine Gymnastikmatte und einen Gymstick™ Original.
 - Wir empfehlen Ihnen zum Einstieg den grünen Gymstick™ Original.
 - Wir empfehlen, zuerst einen Pilates-Kurs zu besuchen, bevor man in das hier beschriebene Programm einsteigt.
 - Gut trainierte Personen mit Pilates-Erfahrung können die Wiederholungszahl der Übungen auf 8 bis 12 Wiederholungen ausweiten.

Prinzipien und Ziele

Die folgenden sechs Pilates-Prinzipien stehen bei der Übungsausführung stets im Vordergrund und sollten besondere Beachtung finden:

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

Jede Übung beachtet die sechs Prinzipien. Sie bilden die Basis für ein erfolgreiches Training. Lassen Sie den Atem während der Übungsausführung fließen und achten Sie immer darauf, dass Sie während des Trainings keine Schmerzen verspüren. Falls doch, beenden Sie die Übungen! In den Übungsbeschreibungen finden Sie immer wieder den Begriff „Powerhouse“.

Hierbei handelt es sich hauptsächlich um vier Muskelgruppen: die quer verlaufende und die schräge Bauchmuskulatur, die tief

liegenden Rückenstrecker und die Beckenbodenmuskulatur. Diese Muskeln arbeiten zusammen und sorgen für ein natürliches Korsett, das die Wirbelsäule schützt und für einen straffen Bauch sorgt. Jede Pilates-Übung beginnt im Powerhouse und fließt in die Extremitäten.

Das Kernziel der Haltungsverbesserung wird durch folgende Unter-Ziele der Pilates-Methode angestrebt:

- Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Flexibilität und Wirbelsäulenmobilität
- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Training der Beckenbodenmuskulatur
- Atemtraining
- Straffung der Muskulatur
- Stressabbau
- Integration des Gelernten in den Alltag

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Aufwärmen / Pre-Pilates



Stand. Greifen Sie den Gymstick™ Original auf Hüfthöhe (die Tubings sind für das Warm-up noch am Stab befestigt!). Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen-oben. Die Schulterblätter sind tief.



Heben Sie mit der Einatmung den Stab über den Kopf und senken Sie ihn mit der Ausatmung wieder ab.

Kräftigung und Koordination

Armheben / Front Raises



Stand. Die Schlaufen sind um die Fußsohlen gelegt. Greifen Sie den Gymstick™ Original auf Hüfthöhe schulterbreit.



Heben Sie mit der Einatmung den Stab auf Schulterhöhe an und senken Sie ihn mit der Ausatmung wieder ab.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Kniebeuge / Squat



(a)



(b)

- (a) Ausgangstellung wie gehabt. Führen Sie mit der Einatmung eine leichte Kniebeuge aus, indem Sie das Gesäß Richtung Boden schieben.
Mit der Ausatmung kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Das Powerhouse ist bei der ganzen Übung fest angespannt.

- (b) wie (a), aber der Gymstick™ Original wird während der Kniebeuge Richtung Brust gezogen (Upright Row). Die Ellbogen werden dabei weit nach oben außen gehoben.

Beinrückführen mit Armheben / Leg extension mit Front Raise



Leichte Schrittstellung. Die Schlaufen sind um die Fußsohlen gelegt. Greifen Sie den Gymstick™ Original auf Hüfthöhe schulterbreit.



Führen Sie das linke Bein mit der Einatmung nach hinten, während Sie gleichzeitig die Arme auf Schulterhöhe anheben. Halten Sie die Balance und versuchen Sie den Körper zu strecken. Mit der Ausatmung führen Sie das Bein zurück und senken die Arme wieder ab. Seitenwechsel.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Beinbeugen rückwärts / Leg Curl



Die Schlaufen sind um die Fußsohlen gelegt. Greifen Sie den Gymstick™ Original auf Hüfthöhe schulterbreit.



Die Arme auf Bauchhöhe anheben und mit der Einatmung (Powerhouse anspannen!) eine Ferse in Richtung Gesäß anheben. Mit der Ausatmung Bein und Arme wieder zurückführen. Seitenwechsel.

Beinkreisen im Stand / Standing Circles



Stand. Arme auf Bauchhöhe angehoben. Ziehen Sie den Gymstick™ Original leicht zum Körper und lösen Sie das rechte Bein vom Boden.



Malen Sie mit der Fußspitze knapp über dem Boden Kreise in die Luft. Atmen Sie dabei fließend ein und aus. Das Powerhouse ist angespannt. Wechseln Sie zunächst die Bewegungsrichtung und dann das Bein.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Flieger / Leg extension with Balance



Stand. Greifen Sie den Gymstick™ Original auf Bauchhöhe und verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein.



Strecken Sie mit der Einatmung die Arme auf Schulterhöhe aus und führen parallel das linke Bein nach hinten-oben. Die Körperrückseite bildet eine Linie. Halten Sie die Balance und kehren Sie mit der Ausatmung in die Ausgangsstellung zurück. Seitenwechsel.

Gewichtheben / Shoulder Press mit Zehenstand



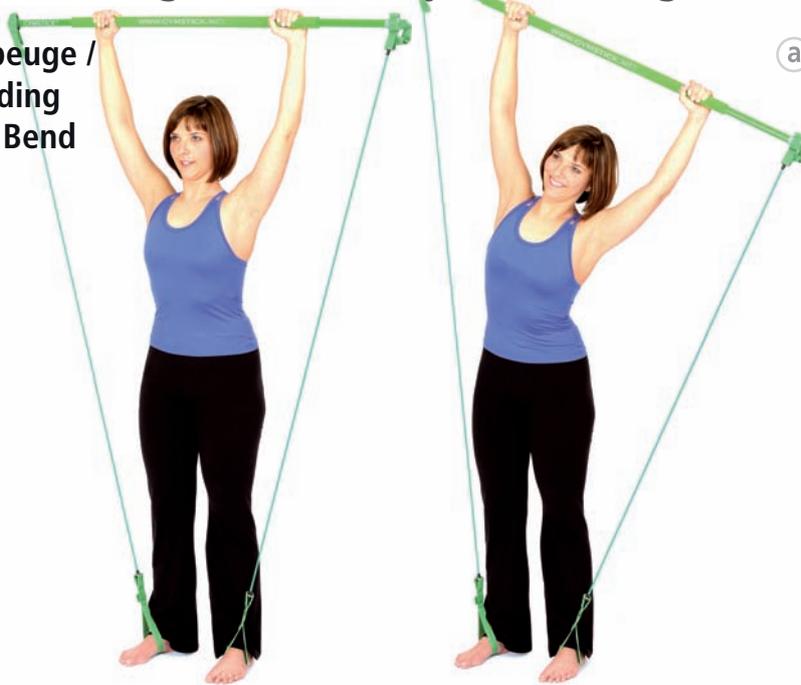
Stand. Halten Sie den Gymstick™ Original auf Brustbeinhöhe nah am Körper.



Drücken Sie den Stab mit der Einatmung in Richtung Decke und verlagern Sie gleichzeitig Ihr Gewicht auf die Fußspitzen. Machen Sie sich ganz lang und ziehen Sie den Bauchnabel nach innen-oben. Mit der Ausatmung wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Seitbeuge / Standing Side Bend



Stand. Atmen Sie ein und strecken Sie beide Arme Richtung Decke aus.

- Ⓐ Ohne Rotation: Neigen Sie den Oberkörper mit der Ausatmung zur Seite. Der Bauch ist dabei fest angespannt. Mit der Einatmung richten Sie sich wieder zur Mitte hin auf.

- Ⓑ Mit Rotation: Seitneigung wie bei Ⓐ, aber mit der Einatmung den Oberkörper vom Körper weg (nach hinten) rotieren. Halten Sie die Spannung und kehren Sie mit der Ausatmung zurück in die Seitneigung. Einatmen und aufrichten. Das Powerhouse bleibt auf dem gesamten Bewegungsweg angespannt.

100 / Hundred



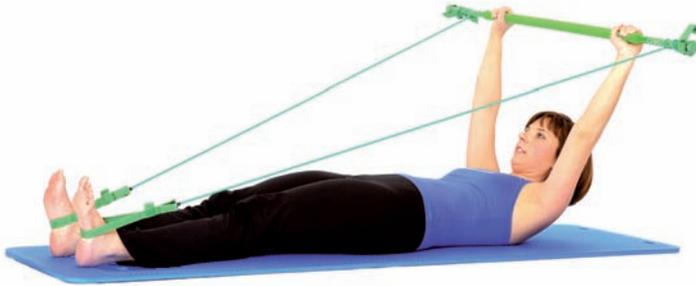
- a) Rückenlage. Kopf und Schultern sind angehoben, die Beine sind 90 Grad gebeugt, Knie und Füße sind geschlossen. Fassen Sie den Stab schulterbreit hinter den Oberschenkeln. Die Wirbelsäule ist in einer neutralen Position, das Powerhouse ist aktiv. Bewegen Sie den Gymstick™ Original auf und ab („pumpen“) und atmen Sie dabei fließend ein und aus.



- b) **Für Fortgeschrittene:** Rückenlage. Strecken Sie die Arme und Beine (ca. 45 Grad) gegen den Widerstand des Stabs. Kopf und Oberkörper sind dabei angehoben. Halten Sie diese Position: Einatmen, bis 5 zählen, ausatmen, bis 5 zählen. Stellen Sie die Beine am Boden ab und strecken Sie sie aus. Die Arme bleiben gestreckt für den folgenden Roll up.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Auf- und Abrollen / Roll up and down



Rückenlage mit ausgestreckten Beinen. Fußspitzen angezogen und Arme lang über dem Kopf ausgestreckt.



Heben Sie mit der Einatmung Arme und Kopf an und kommen Sie mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel in den Sitz.



Führen Sie eine leichte Dehnung nach vorne aus (Stretch forward). Mit der Einatmung strecken Sie die Arme und lassen die Schulterblätter nach hinten und unten gleiten. Atmen Sie aus, ziehen Sie die Fußspitzen an und rollen Sie wieder Wirbel für Wirbel ab in die



Rückenlage. Fügen Sie eine erneuten Roll up an. Das Powerhouse bleibt auf dem gesamten Bewegungsweg angespannt. Bleiben Sie nach dem Roll up im Sitz, zum folgenden Diagonal Roll up.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Diagonales Auf- und Abrollen / Diagonal Roll up and down



Sitz mit langen Beinen und angezogenen Fußspitzen. Fassen Sie den Gymstick™ Original schulterbreit oberhalb der Oberschenkel. Richten Sie mit der Einatmung den Oberkörper auf.



Mit der Ausatmung rollen Sie die Wirbelsäule diagonal Wirbel für Wirbel auf die Matte ab.



Bevor der ganze Rücken die Matte berührt, einatmen und mit der folgenden Ausatmung diagonal in den Sitz rollen. Seitenwechsel.



Das Powerhouse bleibt auf dem gesamten Bewegungsweg angespannt.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Einmal um die Welt / Around the world



Sitz mit langen Beinen und angezogenen Fußspitzen. Fassen Sie den Gymstick™ Original mit einer Hand, der andere Arm ist ausgestreckt. Richten Sie mit der Einatmung den Oberkörper auf.



Rollen Sie während der Ausatmung über die gestreckte Armseite diagonal auf die Matte ab und über die andere Seite wieder



hoch in den Sitz. Dabei den Arm fließend mitbewegen.



Während der ganzen Übung den Bauchnabel dabei nach innen und nach oben ziehen. Seitenwechsel. Abschließend mit dem Roll down in die Rückenlage kommen.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Beinstreckung einfach / Single-leg stretch



Rückenlage. Beine 90 Grad gebeugt. Legen Sie den Gymstick™ Original hinter den oberen Rücken und stecken Sie die Füße in die Schlaufen. Greifen Sie den Stab und heben Sie Kopf und Oberkörper von der Matte ab, während Sie die Arme über den Kopf ausstrecken. Schieben Sie die Schulterblätter nach hinten unten.

Strecken Sie nun abwechselnd das rechte und linke Bein 45 Grad in den Raum. Atmen Sie dabei fließend ein und aus. Das Powerhouse ist angespannt.

Beinstreckung doppelt / Double-leg stretch



Rückenlage. Beine 90 Grad gebeugt. Halten Sie den Stab vor den Oberschenkeln.



Strecken Sie mit der Einatmung die Arme und Beine vom Körper weg. Mit der Ausatmung beugen Sie die Beine wieder an und ziehen die Arme zurück zum Körper.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Brücke / Bridging



Rückenlage mit angestellten Beinen (Knie geschlossen). Heben Sie das Gesäß von der Matte ab und halten Sie den Gymstick™ Original mit gestreckten Armen vor der Brust.



Ziehen Sie mit der Einatmung den Stab hinter den Kopf. Das Powerhouse ist fest angespannt. Mit der Ausatmung nehmen Sie den Stab zurück vor die Brust und senken das Gesäß in Richtung Matte ab.

Schere / Scissors



Rückenlage. Legen Sie den Gymstick™ Original hinter den oberen Rücken. Stecken Sie die Füße in die Schlaufen und fassen Sie den Stab. Strecken Sie nun die Beine in Richtung Decke.



Führen Sie mit den Beinen eine Scherenbewegung aus. Das Powerhouse bleibt fest. Atmen Sie bei jedem Beinwechsel ein und aus.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Frosch / Frog

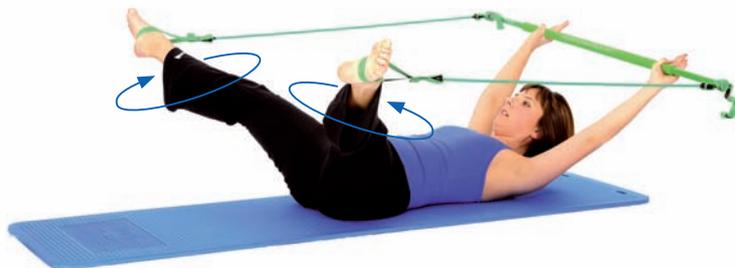


Rückenlage. Halten Sie den Gymstick™ Original in Babyhaltung vor dem Körper und ziehen Sie die Beine zum Körper heran. Dabei berühren sich die Fersen und die Knie sind geöffnet.



Strecken Sie die Beine (ca. 45 Grad) in den Raum und atmen Sie dabei ein. Anschließend die Beine wieder anbeugen und dabei ausatmen. Das Powerhouse ist aktiv.

Kreise / Circles



Rückenlage. Fassen Sie den Gymstick™ Original und strecken Sie die Arme hinter dem Kopf aus. Heben Sie Kopf und Oberkörper von der Unterlage ab und strecken Sie die Beine Richtung Decke aus. Während Sie die Arme ausgestreckt halten zeichnen die Beine Kreise (Circles) in die Luft: Beine mit der Einatmung absenken und

nach außen-vorne kreisen. Mit der Ausatmung die Beine hochziehen und schließen. Richtungswechsel. Wichtig: Das Powerhouse ist aktiv und die Wirbelsäule bleibt in einer neutralen Position.

Pilates-Übungen mit dem Gymstick™ Original

Schwan / Swan



Bauchlage. Die Beine sind lang ausgestreckt. Fassen Sie den Gymstick™ Original mit gebeugten Armen auf Stirnhöhe und heben Sie den Oberkörper leicht an.



Heben Sie mit der Einatmung den Oberkörper von der Matte ab und strecken Sie die Arme nach vorne-oben. Ziehen Sie den Körper in die Länge. Senken Sie mit der Ausatmung den Oberkörper wieder ab.

Schwimmen / Swimming



Bauchlage. Die Beine sind lang ausgestreckt. Fassen Sie den am Boden liegenden Gymstick™ Original schulterbreit mit gestreckten Armen.



Heben Sie nun abwechselnd eine Seite des Stabs beziehungsweise einen Arm und das gegengleiche Bein von der Matte ab. Wichtig: Fließende Arm- und Beinseitenwechsel mit gleichmäßigem Atemrhythmus.

Impressum

- Herausgeber: Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 930
www.artzt.eu
info@artzt.eu
- Die Autoren: Daniela Göbel, Physiotherapeutin
Gesine Ratajczyk, Sportpädagogin
Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin
- Fotos: Philipp Artzt
- Design: Oliver Schmidt, www.olis Schmidt.com
OppitzDesign, Steinefrenz
- Druck: Druckerei Ruster & Partner GmbH, Elz

GYMSTICK™ ist eine international registrierte Marke der Viremestarit Oy Finnland. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.
© 2009. Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.



Lust auf Weiterbildung?

Das **ARTZT® Institut** hat sich mit einem kleinen Team kompetenter Trainer auf Inhouse-Fortbildungen spezialisiert. Ob therapeutische Einrichtung, Wellness-, Sport- oder Fitnesscenter - wir schulen Ihre Fachkräfte vor Ort. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich u. a. folgende Themen und Trend-Produkte:

BOSU® Balance Training

GYMSTICK™ Health - Ein Stab, zwei Tubes und vielfältige Übungen

Natural Moves - Alltägliche Bewegungen „trainieren“

Bei den Fortbildungen richten wir uns ganz nach Ihren Wünschen und stimmen Themen und Inhalt individuell mit Ihnen ab. Fragen Sie uns einfach!

Kontakt: institut@artzt.eu

ARTZT®
Gesundheit




Systems of Progressive Exercise


SCHMERZLEHNENDES GEL. EFFEKTIVE






GYMSTICK™
simply effective


Produkte für Sport und Gesundheit

Spezialisiert auf Sport,
Fitness und Gesundheit
bildet unser Vertriebs- und
Marketingunternehmen
das Bindeglied zwischen
Herstellern und dem
Groß- und Fachhandel.
Seit über 25 Jahren prägen
Kompetenz, Seriosität und
Zuverlässigkeit unsere
Geschäftsbeziehungen.



www.artzt.eu

Fit mit GYMSTICK™ PILATES

simply effective



Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training

Bezugsquellen

Kontakt

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
65599 Dornburg
DEUTSCHLAND

Tel.: +49 (0)6436-944 93-0
www.artzt.eu
info@artzt.eu