



## Jutta Schuhn

### Energy-Pilates

In diesem Programm von Jutta Schuhn werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates alle Muskeln effektiv gekräftigt. In diesem "Wohlfühl Kurs" wird gleichzeitig der Geist entspannt. Die Teilnehmer erfahren den Körper besser und erlangen ein gesteigertes Körperbewusstsein. Lassen Sie sich hier in einem "Wellness Kurs" zu neuer Lebens-Energy (Chi) bringen. In diesem Lehrgang erlernst Du ein fitnessstudiogerechtes Programm, dass wirklich für den "normalen Fitnesstrainierenden" umsetzbar ist.

Das Programm unterscheidet sich von vielen anderen Pilates und Yoga Programmen dadurch, dass die Übungen zum Teil modifiziert werden, so dass sie für jeden Fitnesstreibenden ohne gesundheitliche Risiken umsetzbar und nachvollziehbar sind. Außerdem werden alle Übungen aufgebaut und so mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen angegeben.

In den Energy-Pilates Workshops erfahrt ihr alles, um diese effektive Stunde sofort in Eurem Studio umsetzen zu können:

#### Termine:

- 06.06.06 Düsseldorf
- 02.07.06 Nürnberg
- 24.09.06 Berlin

#### Warm up:

##### 1. Position

- Hände auf die Rippen - EA - AA Übung
- A sinken lassen so weiteratmen
- A hoch über Kopf EA
- A senken bis Brusthöhe AA
- A hoch EA
- A ganz ab AA

- dito nur bis senken der A bis Brusthöhe BWS einrollen

##### 2. Position

- side to side - langsam und tief 8x  
schnell & klein 16
- dito mit A seit bis Schulterhöhe bei langsam 6 locker beugen & strecken bei schnell und klein
- dito 4x, 8x
- dito A höher
- dito A hoch und Gegenbein heben

- Mitte EA A hoch, AA absenken und abstützen, LWS Mobilisation
- Mitte Handflächen zusammen, A hoch schieben EA  
A öffnen zur Seite senken, Gewicht nach re AA  
dito Mitte und li
- side to side - re Hand hinter Kopf schieben und schauen
- Mitte A Kreis über re  
A schieben nach li, Gewicht nach li
- side to side li beginnen - li Hand kreist hinter kopf
- Mitte A Kreis über li  
A schieben nach re, Gewicht nach re

evtl. Dehnung Add und Bb:

- Unterarme an Os, Gesäß tief, Knie nach außen - halten
- b soweit strecken wie Unterarme auf Os bleiben können - halten

#### Hauptteil:

##### 1. Grätschstand

- Beine geöffnet - A seit strecken - nach re schieben - halten
- li Arm hoch ri Decke strecken und langmachen, re Hand auf Oberschenkel - ok langsam nach re ziehen - tiefer gehen, dabei dann Unterarm abstützen - halten
- ok langsam ri Boden drehen, li Hand zum Boden
- Hüfte tief schieben halten (Level 1 auf knie)
- Re Hand innen an Fuß, li Hand löst & ok aufdrehen, Hand nach schauen
- zurückdrehen
- Re B nach hinten - Brett (Level 1 auf Knie)
- Gewicht auf re Arm verlagern, li Hand lösen & ok aufdrehen - A Ri Decke, der Hand nachschauen - halten
- Zurück in AP Brett

- Re Hand auf Oberschenkel langsam wieder aufrichten  
gleicher Weg zurück

Alles auf die li Seite schieben beginnen

## 2. Beine Stehend 1. Position

a) re Fußspitze vor schieben, B gestreckt

- re Knie langsam heben, dabei ausdrehen, Fußspitze ran ziehen und Ferse  
nach innen drehen

- dann schneller

- re B zurückschieben in Waage, halten

Alle li

b) Schrittstellung, Blick zur Mitte

A nach vorne heben, Einatmen (EA)

A ranziehen und vor Körper tief schieben, dabei B mehr beugen = tief (AA)

- in den B so bleiben, A noch mal wie oben

- B so lassen, A heben (EA), A in die Seite/Ellenbogen Schulterhöhe & beugen  
(AA)

- OKdreht RI vorderes Bein, A in der Seite halten & B etwas weiter beugen

Alles anderes B vor

## 3. Rückenkräftigung

a) EA - A hoch AA - A tief, B beugen, OK vor abstützen  
re A vor, li rück - halten - dann A wechseln, mehrfach wdh.  
beide A vor, OK hochziehen EA - A senken AA

## 3. Vorbereitung Sonnengruß - 1. Pos.

a) A seitheben EA A absenken AA

b) A seitheben EA OK vor, Hände auf OS AA  
OK strecken und heben/A vor EA A senken AA

c) A seitheben EA Ok vor, Hände auf OS AA  
Hände zum Boden/Rücken rund AA A senken AA  
OK strecken und heben/A vor EA

d) A seitheben EA OK vor, Hände auf OS AA  
Hände zum Boden/Rücken rund AA  
OK strecken EA Rücken rund AA  
OK strecken EA re B rw, Hüfte tief AA

e) A seitheben EA OK vor, Hände auf OS AA  
Hände zum Boden/Rücken rund AA  
OK strecken EA Rücken rund AA  
OK strecken EA re B rw, Hüfte tief AA

re Knie absenken li B rw - Langstütz  
halten langsam absenken  
Mini Kobra hochstützen auf Knie

Gesäß zurückschieben, Brust tief

aufrichten, Gesäß zurück, Fußsp. aufstellen  
zurückschieben in Hund, aber Beine gebeugt

li Bein vor re B vor  
OK strecken, OK heben A vor EA  
A senken AA

Dito andere Seite

f) von hier ins Brett  
B wechselseitig langsam heben und senken

## 4. Bankstellung/push up Variante:

Hände unter den Schultern, OK und Oberschenkel bilden eine Linie

A langsam beugen => Brust Ri Boden

=> wieder nach oben drücken

=> re A langsam vorstrecken und dann wieder ran

=> A wieder beugen und hoch

f=> li Arm vor und ran

mehrmals wdh.

5. Seitlage ausgestreckt:

oberes B heben, unteres B dazu, dann B leicht öffnen und schließen im

6. Seitstütz, auf den Knien

Bauchnabel einziehen, Hüfte langsam senken und heben, dabei obere Arme senken und mit heben über den Kopf

7. Sitz Blick zur Mitte

B gebeugt,

OK aufrichten und A dabei heben = EA

AA - OK zurückrollen und A dabei bis Kniehöhe senken

=> EA wieder aufrichten

Dito nur beim AA und OK senken nach vorne aufdrehen, hoch dann nach hinten aufdrehen

5. und 6. auf der anderen Seite liegend ( Füße zeigen zur Mitte-Kopf außen)

8. Rückenlage/Bauch

AP: Rückenlage, beide Beine zum Körper gezogen

Hände an den Oberschenkeln

AA = Beine hoch strecken, OK heben, A vor

EA = A über die Seite nach hinten

AA = OK etwas mehr heben, A Richtung Beine vor strecken

EA = OK senken, Beine beugen, A an die Beine

9. double endet crunch

B zum Körper ran, OK Ri Knie heben, A an der Seite

=> A über Seite nach hinten heben - Beine in die Diagonale strecken = AA

=> OK und B wieder zusammen ziehen = EA

10. Gesäß

a) Gesäß & Rücken heben, beim Heben EA, senken AA

b) oben bleiben, re B heben und dann senken und heben