

Pilates in Balance

Grundprinzipien

- Flankenatmung
- Bauchnabel ansaugen, „den Gürtel um ein Loch enger machen“
- Muskel in die Länge ziehen und dann anspannen
- Übungen bewusst mit der Atmung ausführen

Joseph Pilates, Erfinder der Pilates-Methode, hat den Bereich der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur als "Powerhouse" bezeichnet. Das Powerhouse aktivieren bedeutet, genau diese Muskeln anzuspannen, und zwar bevor die eigentliche Bewegung erfolgt. Denn nur wenn das Körperzentrum stark ist, können Arme und Beine effektiv bewegt werden.

Um die Körperwahrnehmung gezielt zu schulen und eine hohe Muskelspannung zu vermeiden, ist die tiefe Bauchmuskelaktivität, die des Musculus Transversus Abdominis, völlig ausreichend.

Die Anweisung lautet dann: Bauchnabel nach innen oben ziehen oder ansaugen und in die Flanken atmen.

Bei geübten Teilnehmern kann die Wahrnehmung auch wechselweise auf die Beckenbodenmuskulatur gerichtet werden. Sofern die Lage und Funktion dieser vorher erklärt wurde.

Pilates im Stehen fordert hohe Konzentration und präzise Bewegungen: Im Stehen die tiefe Bauchmuskulatur zu aktivieren ist eine ungewohnte Herausforderung. Umso effektiver ist dieses Training und sollte langsam an die Teilnehmer herangeführt werden.

Im Folgenden werden viele Übungsbeispiele innerhalb einer Kursstunde gezeigt. Diese Stunde sollte jedoch nicht so übernommen werden. Bei Pilates-Einsteigern ist es ausreichend, ein bis zwei Stehend-Übungen mit einigen Matten-Übungen zu kombinieren. Auch geübte Teilnehmer werden merken, dass die Konzentration und die Kraft im Stehen schneller nachlässt als auf der Matte. Die Muskeln der Körpermitte sollten bei allen Übungen aktiviert bleiben.

Warm Up

1. Arme nach vorne + zur Seite + nach unten führen + Schultern kreisen.
2. Arme nacheinander nach oben führen + über die Seite öffnen und senken.
3. Arme beide nach oben führen + Rumpfrotation nach rechts + Arme öffnen und senken.
4. Arme beide nach oben führen + Rumpfrotation nach links + Arme öffnen und senken.
5. Kleine Kniebeuge (squat) + Arme ziehen neben den Beinen nach hinten + Rumpf nach vorne beugen + Rumpf aufrichten + rechtes Knie anheben + Arme nach vorne diagonal anheben.
6. Siehe 5., linkes Knie anheben...
7. Gewichtsverlagerung von rechts nach links + Arme ziehen beide über vorne von rechts nach links + Rumpf stabilisieren.

Workout im Stand

1. Seitliche Standwaage. Gewichtsverlagerung von rechts nach links. Rechter Arm zieht nach rechts oben + linkes Bein zur Seite abspreizen. Balance: Seitliche Standwaage + linker Arm beschreibt Kreis vor dem Körper + linkes Bein abgespreizt halten + rechten Arm oben diagonal halten.
2. Seitenwechsel
3. Seitliche Beinkreise. Gewichtsverlagerung von rechts nach links. Arme öffnen von der Mitte vorne nach außen + linkes Bein zur Seite abspreizen. Balance: Bein an der Seite halten und kreisen.
4. Seitenwechsel
5. Einrollen – Aufrollen. Schritt rechts nach vorne + linkes Knie zum Bauch ziehen mit den Händen umfassen. Linkes Bein hinten strecken + Arme nach oben strecken. Zwei Schritte auf den Ballen zurück.
6. Schritt links nach vorne + rechtes Knie zum Bauch ziehen mit den Händen umfassen. Rechtes Bein nach hinten strecken + Arme nach oben strecken. Zwei Schritte auf den Ballen zurück.
7. Standwaage. Balance: Bein gestreckt hinten halten: Standwaage + Arme neben den Hüftgelenken schnell auf und ab bewegen.
8. Seitenwechsel

9. Attitude. Gewichtsverlagerung rechts nach vorne + links nach hinten. Linkes Bein in „Attitude“ anheben Balance: Bein in „Attitude“ auf und ab bewegen.
10. Seitenwechsel
11. Die Hundert mit einem Bein. Im Wechsel rechtes und linkes Knie anheben + Arme in Seithalte. Balance: rechtes Knie oben halten + Unterschenkel nach vorne strecken und zurückziehen + gestreckt halten + Arme neben dem Becken vor und zurück bewegen.
12. Luft zerschneiden. Rechtes Bein hinten abstellen + Arme neben dem Kopf schnell vor und zurück bewegen.
13. Hüftgelenkskreise. Knie wieder nach vorne anheben und im Hüftgelenk kreisen.
14. Seitenwechsel beginnend bei 9 bis 14.
15. Die Säge. Parallelstand. Rumpf nach vorne beugen + Knie beugen und strecken + Rumpf vorne halten + Arme in Seithalte + „Säge“ Rumpf dreht + rechter Arm zieht nach rechts oben + linker Arm nach links unten. Drehung größer werden lassen, bis die untere Hand den Fuß berührt.
16. Schräges V. Grätschstand. Beide Arme oben im V + Rumpf zur rechten Seite neigen + rechten Arm nach unten schwingen und wieder nach oben ins V.
17. Seitenwechsel
18. Schwimmen. Arme im V halten + Beine parallel stellen: Rumpf nach vorne neigen + Arme im Halbkreis hinter den Rücken führen.
19. Hände kreuzen. Position siehe 18. Arme hinter dem Rücken halten + Handflächen überkreuzen.
20. Rumpf nach vorne tief abrollen in den Sitz, bis zur Rückenlage.

Workout auf der Matte mit fließenden Bewegungsübergängen

1. Brücke. Rückenlage. Beine eng aufstellen + rechtes Bein nach oben strecken + Becken anheben + rechtes Bein zum Boden senken und wieder anheben.
2. Kopf zum gedrehten Bein. Bein oben halten + Becken senken + Hände an den Kopf + Bein eingedreht zum Boden senken + Bein ausgedreht und gebeugt zum Bauch ziehen dabei Kopf und Schultern diagonal anheben.
3. Knie zum Bauch ziehen. Mit beiden Händen Knie zum Bauch ziehen + linkes Bein zum Boden senken + Kopf bleibt angehoben oder liegt am Boden. Beinwechsel.
4. Brücke. Linkes Bein nach oben strecken... bis einschließlich Übung 3. Beide Beine zum Bauch ziehen und auf die rechte Seite rollen.
5. Seitlicher Crunch. Beine aufeinander im rechten Winkel vor den Bauch legen + rechten Arm unter den Kopf + linken Arm über dem linken Bein anheben und Richtung Füße ziehen + Rumpf dabei anheben. Im Wechsel mit Übung 6
6. Langstrecken. Linker Arm zieht über den Kopf + linkes Bein anheben und nach unten wegschieben.
7. Seitstütz. Füße, Becken und Ellbogen auf einer Linie. Becken anheben + linker Arm zieht über den Kopf + linkes Bein strecken und abheben + Arm und Bein nähern sich an: linker Ellbogen zieht zum linken Knie + Taille einsaugen. Im Wechsel mit Übung 8
8. Eintauchen. Linker Arm zieht unter der Taille durch + Rumpf dreht mit nach unten innen + Arm öffnet wieder nach oben + Rumpf richtet sich auf.
9. Fersensitz. Hände weit vorne aufsetzen und Brustwirbelsäule strecken.
10. Andere Seite ab Übung 5.

Dehnung und Entspannung

Nackenfazie lösen: Schneidersitz: beide Hände auf das Brustbein legen, Zug und Druck nach unten, Kinn zur Brust.

Nervenmobilisation: N. Medianus und N. Ulnaris: Schneidersitz: Arm auf Schulterhöhe ausstrecken mit abgewinkelt Handgelenk, Kopf nach rechts bzw. links neigen.

N. Radialis: Faust mit gebeugtem Handgelenk, Arm nach hinten strecken, Kopf nach rechts bzw. links neigen

Mobilisation Zwerchfell und BWS: Schneidersitz: Hände überkreuzt auf die Schultern legen. Kleine Rotationen mit der BWS ausführen.

Unterarmfazie lösen: Fersensitz: Handballen auf den Boden, Finger zeigen zu den Knien, Unterarminnenseite nach vorne. Rumpf nach hinten neigen, Schultern nach unten ziehen.

Musik: www.move-ya.de