

Pilates

systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

Pilates ist ein effizientes Übungssystem für den Rumpf, das im Einklang mit bewusster Atmung und hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird. Oberstes Ziel ist, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben den oberflächlichen Muskeln wird ebenso die tiefe, wirbelsäulennahe Muskulatur beansprucht.

Die sechs Pilates-Prinzipien lauten: Bewegungsfluss, Zentrierung, Atmung, Kontrolle, Präzision und Konzentration. Alle Übungen verlaufen nach diesen Grundsätzen.

Mehr als klassisches Fitnesstraining stärkt Pilates neben dem Körper auch die Psyche. Am Beginn jedes Trainings steht die bewusste und tiefe Atmung. Man führt zu diesem Zeitpunkt noch keine Bewegung durch, sondern befindet sich in einem Moment der Ruhe und Besinnung. Dabei richten sich die Gedanken nach innen und die Alltagsorgen werden losgelassen. Die seelische Entspannung beginnt.

Wandern Sie vor Ihrem inneren Auge durch den Körper und betrachten ihn. Wo sind verkrampte Stellen? Welche Muskeln sind angespannt? Versuchen Sie bewusst und mit Hilfe der Atmung, diese Stellen weich werden zu lassen. Erst nach der Einstimmung wird mit der eigentlichen Übung begonnen.

Abdominal Preparation

Der „Gerade Bauchstraffer“ wärmt Ihre Bauchmuskulatur auf. Prägen Sie sich die vielen kleinen Details der Aufrollbewegung gut ein, denn viele Pilates-Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur haben einen ähnlichen Bewegungsablauf. Konzentrieren Sie sich auf die Aktivierung der tiefen Muskulatur und bringen Sie Ihren Kopf in die Nickstellung, bevor Sie von der Matte aufrollen.

Ausgangsposition

Rückenlage in neutraler Stellung. Die Beine sind gebeugt und hüftbreit geöffnet. Die Füße stehen flach auf der Matte. Ihre Arme liegen gestreckt seitlich am Körper, die Handinnenflächen zeigen zur Matte. Ihr Blick geht senkrecht zur Decke.



Einatmen

Ziehen Sie Ihr Kinn leicht zur Brust. Ihr Blick geht zu den Knien.

Ausatmen

Benutzen Sie Ihre Bauchmuskulatur, um Kopf und Schultern Wirbel für Wirbel von der Matte zu lösen, bis Ihre Schulterblätter keinen Kontakt mehr zur Matte haben. Schieben Sie dabei Ihre Rippen zusammen und zur Hüfte. Der Bauch wird flach. Heben Sie gleichzeitig die Arme von der Matte, so dass die Hände auf einer Linie mit dem Schultergelenk sind. Ziehen Sie die Fingerspitzen in Richtung der Füße und lassen Sie Ihre Brust offen. Am Ende der Bewegung blicken Sie auf Ihre Oberschenkel. Das Kinn ist parallel zur Brust.

Einatmen

Halten Sie die Position und überprüfen Sie sich: Fühlt sich Ihre Wirbelsäule lang an? Ist Ihr Bauch flach, das Becken neutral?

Ausatmen

Rollen Sie Wirbel für Wirbel zur Ausgangsposition zurück.

Zur Kontrolle:

Wenn sie auf- und abrollen, bleibt Ihr Becken neutral. Es kippt weder nach hinten noch nach vorn. Nehmen Sie die Kraft zur Durchführung der Übung aus der Körpermitte. Die Po- und Oberschenkelmuskulatur bleibt ganz locker.

Wiederholen Sie die Übung 5-10 Mal.

Variante

Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Stützen sie dadurch sein Gewicht ab und entlasten Sie Ihre Nacken- und Halsmuskulatur. Die Bauchmuskeln werden bei dieser Variante genauso effektiv trainiert.

www.paracelsus-bookshop.de

Literaturempfehlung:

Michaela Bimbi-Dresp, 4. Aufl., Gräfe & Unzer, München, 2009, ISBN 978-3-7742-7209-5