

Pilates, Beckenboden und Co.

Pilates ist ein sanftes, effektives Workout, das den Körper kräftigt, formt, dehnt und entspannt. Pilates hilft die Körperhaltung zu verbessern und das Körperbewusstsein zu stärken. Haltungsfehler werden korrigiert.

Konzentriert ausgeführte Übungen mit geschmeidigen Bewegungen begleitet von bewusster Atmung und ein größtmögliches Maß an Entspannung sind charakteristisch für das Pilates Training. Durch die Verbindung von Körper und Geist - bewusstes Wahrnehmen was in deinem Körper geschieht – verändert sich nicht nur der Körper, es wird auch der Geist erfrischt, die Seele harmonisiert und die Ausstrahlung positiver!

Pilates Grundprinzipien:

- Atmung
- Bewegungsfluß
- Kontrolle
- Präzision
- Konzentration
- Zentrierung

Pilates Atmung - Powerhouse

- Hände an den Brustkorb – Fingerspitzen nach innen - tiefes Einatmen durch die Nase in den Brustkorb. Die Zwischenrippen öffnen sich und der Brustkorb weitet sich dreidimensional
- Mit der Ausatmung durch den geöffneten Mund den Bauchnabel nach innen oben ziehen
- gleichzeitig die Körperöffnungen des Rumpfes nach innen ziehen (enge Jeans – Reißverschluss – schlanke Taille)
- dann ist dein Powerhouse aktiviert! evtl. Handtuch oder Ball zw. die Knie
- Ein eingerichtetes Powerhouse ist die Grundvoraussetzung für jede Übung

Die Muskulatur des Powerhouse : Beckenboden

Bauchmuskeln

Zwerchfell

Tiefenmuskeln der WS

Ausrichtung des Körpers – stabiler Stand → ein Muss vor jedem Training!

- Hüftbreiter Stand auf der Matte (faustbreit) beide Fußspitzen zeigen an vorne
- Drei-Punkt Belastung – Großzehballen – Kleinzehballen – Ferse wahrnehmen
- Längsgewölbe spüren – Unter – und Oberschenkelachse stehen übereinander
- die OS-Achsen rotieren leicht nach außen, das Becken richtet sich auf – neutrale Position
- die WS zieht sich in die Länge, die Schulterblätter ziehen in die Hosentaschen
- der Kopf wächst aus den Schulterblättern heraus

Übungen im Stand – evtl. mit Stuhl

- **Armbögen** stabiler Stand; mit der Ausatmung fließen die Arme vor den Körper bis über den Kopf, Einatmen wieder senken Mobilisation Schultern, oberer Rücken
- **Beinstreckung** stabiler Stand (evtl. festhalten an der Stuhllehne), ein Bein mit der

Ausatmung nach hinten weg strecken (auf Streckung achten!) und mit der Ausatmung wieder ran ziehen Aufrichtung Becken, Kräftigung Gesäßmuskulatur, Dehnung Hüftbeuger

- **Arm- und Bein Streckung** mit dem Einatmen beide Arme/ oder ein Arm und ein Bein gleichzeitig nach hinten strecken und mit der Ausatmung wieder zurück in Ausgangsposition (evtl. festhalten mit einer Hand an der Stuhllehne) siehe oben und zusätzlich Aufrichtung des OK und Dehnung der gesamten Frontallinie
- **Balanceakt mit oder ohne Stuhllehne** Ausfallschritt nach vorne, hintere Ferse abgehoben (Stuhl ggf. neben dem vorderen Bein); mit dem Einatmen tief knicken – mit dem Ausatmen wieder zurück in Ausgangsposition Kräftigung Oberschenkel- und Beinmuskulatur, Schulung Gleichgewicht
- **Balanceakt mit Aufdrehen mit oder ohne Stuhllehne** Ausfallschritt nach vorne, hintere Ferse abgehoben (diesmal den Stuhl auf der Seite, wo das Bein hinten steht). Mit dem Einatmen geht der dem vorderen Bein weit nach hinten und der OK macht eine Rotation – Arm hinterherschauen stabilisiert Becken u Bauch, dehnt die Rückenmuskulatur u das Gesäß, mobilisiert die WS
- **Das Rad** aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Becken neutral – mit dem Ausatmen das Kinn Ri Brustbein ziehen und Wirbel für Wirbel den Körper nach unten abrollen. Unten drei bis vier entspannte Atemzüge bleiben, das Powerhouse wieder aktivieren und mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel wieder aufrollen dehnt und lockert den gesamten Rücken und die hintere OS Muskulatur, mobilisiert die WS
- **Spitzes Dach** aufrechter Stand, die Sitzfläche des Stuhls vor dir – beide Hände auf die Sitzfläche legen, mit beiden Füßen einen Schritt zurückgehen. Mit der Ausatmung von den Händen wegdrücken u das Gesäß nach hinten oben schieben – Kopf zwischen die Arme bringen, Fersen Ri Boden ziehen – Einatmen Ausgangsposition dehnt die Beinrückseite, Schulter- Brust und Rückenmuskulatur, kräftigt Arme, Rumpf und Oberschenkelvorderseite, streckt die WS

Übungen auf der Matte

- **Cat Stretch** Vierfüßlerstand mit langer WS; mit der Ausatmung in den Katzenbuckel, mit der Einatmung in den Pferderücken mobilisiert die WS, dehnt die gesamte Vorder- und Rückseite, Entspannungsübung
- **Nacken strecken** Bauchlage, Hände übereinander, Stirn ruht auf den Händen. Powerhouse einrichten, ausatmen Schultern nach unten ziehen und Kopf abheben-einatmen wieder ablegen und Schultern entspannen kräftigt die tiefliegende Bauchmuskulatur, entlastet den Nacken, richtet die WS auf
- **Der Pfeil** Bauchlage, Die Arme liegen re u li neben der Hosennaht, Stirn abheben. Powerhouse einrichten, Ausatmen – die Schultern heben vom Boden ab u gleiten Richtung Füße; die Arme heben a, die Handflächen gleiten Ri Oberschenkel, der Kopf hebt sich. Einatmen wider lösen kräftigt Rücken und Schultermuskulatur, strafft die

Rückseite der Oberschenkel

- **Seitl. Beinheben** Seitlage, den unteren Arm in Verlängerung des Rumpfes lang ausstrecken, der Kopf ruht auf dem Oberarm. Die Beine sind lang, leicht na vorne ausgestreckt, der obere Arm stützt vor dem Oberkörper. Ausatmen, Powerhouse einrichten, beide Beine gleichzeitig abheben. Das Becken bleibt gerade! einatmen wieder entspannen kräftigt die Adduktoren und die Abduktoren und den unteren Rückenstrecker; kräftigt Gesäß-, Bauch – und Tailenmuskulatur
- **Die Muschel** Seitlage, beide Beine im re Winkel angewinkelt, den unteren Arm in Verlängerung des Rumpfes lang ausstrecken, Kopf ruht auf dem Oberarm. Füße in eine Charlie Chaplin Position. Powerhoue mit der Ausatmung einrichten und das obere Bein wie eine Muschel öffnen und mit der Ausatmung schließen- Becken bleibt stabil! Mobilisation Hüfte, Kräftigung Piriformis
- **Mermaid** Rundsitzposition, Rücken aufgerichtet, Arme re u li neben dem Becken, Ausatmen re Arm fließt über Kopf, der Oberkörper neigt sich na li, einatmen wieder zurück. erst zu einer Seite arbeiten(3-4 x), dann wechseln dehnt die seitl. Rumpfmuskulatur, den Rückenstrecker, mobilisiert die WS
- **Ziffernblatt** Rückenlage, Beine angezogen, Hände auf die Unterschenkel. Mit der Einatmung das Becken i Uhrzeigersinn kreise lassen, Ausatmen die zweite Runde – wechseln massiert Becken, LWS, Kreuz- und Steißbein, entspannt und entlastet die Rückenmuskulatur
- **Schulterbrücke** Rückenlage; neutrale Position, Hände liegen neben dem Becken, Füße aufgestellt. Powerhouse einrichten, ausatmen - die LWS rollt in den Boden; einatmen wieder i die neutrale Position. Mit jeder Ausatmung weiter aufrollen bis in die Endposition kräftigt Bauch-, Rücken-, Oberschenkelmuskulatur und das Gesäß; stabilisiert das Becken, mobilisiert die WS
- **Beinbögen** Rückenlage, Beine in Bankstellung(Table top), Beine hüftbreit geöffnet, neutrale Position; Powerhouse einrichten re Bein geht im Bogen an vorne, tippt auf und kommt einatmend zurück, ausatmen Bein zurückführen → Wechsel kräftigt die gesamte Bauchmuskulatur, die vordere Oberschenkelmuskulatur
- **Windmühle** Rückenlage, Position siehe oben; Arme Ri Hallendecke wenn das re Bein einen Beinbogen macht geht der li Arm im Armbogen (siehe erste Übung im Stand) weit hinter den Kopf → Wechsel andere Seite kräftigt die gesamte Bauchmuskulatur, die vordere Oberschenkelmuskulatur, Mobilisation Schulter und oberer Rücken

Arbeite langsam und konzentriert und nimm war was in deinem Körper passiert!

