

16 | PILATES – GESUND UND TRENDY!

ELENA SPEREITER

Die „Pilates-Methode“ – Sanftes Training in jedem Alter



„Pilates“ ist eine sehr sanfte, individuelle, jedoch äußerst effektive Trainingsmethode, bei welcher die Kondition und die Anatomie jedes Einzelnen berücksichtigt werden.

Der Urvater der Methode, Joseph Hubertus Pilates, war gebürtiger Deutscher und wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Zeitlebens verbesserte und verfeinerte er seine Trainingsmethode, auf welche neben verschiedenen fernöstlichen Bewegungsformen auch Elemente des klassischen Tanzes und grazile Tierbewegungen Einfluss nahmen.

Im Vordergrund dieser renommierten Trainingsmethode steht der ganzheitliche Ansatz, Körper und Geist über konzentrierte, kontrollierte Körperarbeit gleichsam zu fordern. Die Übungen, welche im Stand oder auf der Matte ausgeführt werden, beinhalten gleichsam Mobilisation, Kräftigung und Dehnung nicht nur der oberflächlichen Muskulatur, sondern insbesondere der tief liegenden Stütz-muskulatur.

Elementar sind die Kraftentwicklung aus der Körpermitte („Powerhouse“), die nachhaltige Kräftigung des Schultergürtelbereiches und die Rumpfstabilisation.

VORBEREITENDE ÜBUNGEN

DIE „KÖRPERHALTUNG“

Eine funktionelle Haltung (Prinzipien der Rückenschule) gilt als „gute“ Haltung.

DIE „PILATES-ATMUNG“

Die sogenannte seitliche Brustkorbatmung zur Verbesserung der muskulären Situation der Atemmuskulatur.

DIE „PILATES-BOX“

Gemeint ist ein „Rechteck“, welches von Schulter zu Schulter und von Hüfte zu Hüfte reicht (vier Eckpunkte ergeben ein Rechteck).

DAS „POWERHOUSE“

Dieser Begriff umfasst das komplexe Zusammenspiel von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Das Powerhouse (auch Kraftzentrum oder Kontrollzentrum genannt) ist genauso wie die Pilates-Box Grundlage für die „Methode Pilates“.

DIE „SELBSTEINSCHÄTZUNGEN“

Die sogenannten Selbsteinschätzungen dienen dem Feststellen des „Ist-Zustandes“ rund um die Wirbelsäule. Sie werden zu Beginn einer jeden „Pilates-Stunde“ durchgeführt! Nachstehend ein Beispiel:

„Ab- und Aufrollen“ (rolldown and up)

Kontrolliertes Abrollen aus dem funktionellen Stand über die HWS, BWS, LWS; dabei wird ausgeatmet – am tiefsten Punkt angekommen, einatmen und mit dem Ausatmen wieder nach oben (Ausgangsposition) aufrollen.

ÜBUNGEN IN DER RÜCKENLAGE

„Nackenrolle“ (neck roll)

Aus der funktionellen Rückenlage heraus wird nun eingeatmet, das „Powerhouse“ aktiviert und die „Box“ kontrolliert.

Zur Vorbereitung tief durch die Nase einatmen und beim Ausatmen den Kopf zu einer Seite wenden. Auf dem Weg zurück zur Mitte wieder einatmen, ausatmen und dabei den Kopf zur anderen Seite wenden.

„Nicken“ (nick nack)

Gleiche Ausgangsposition. Einatmen, beim Ausatmen das Kinn Richtung Brustbein ziehen. Einatmen und den Kopf wieder in Ausgangsposition führen usw.

„Bein klappen“ (turn outs)

Gleiche Ausgangsposition. Einatmen, dabei den rechten Fuß leicht vom Boden lösen. Ausatmen und dabei das angewinkelte Bein nach außen führen. Erneut einatmen und das Bein dabei wieder in Ausgangsposition führen.

ERSTE ÜBUNGEN



ÜBUNGEN IN DER RÜCKENLAGE

„Starke Beine“ (strong legs)

Funktionelle Rückenlage. Einatmen. Ausatmen, dabei das rechte Bein langsam am Boden nach vorne schieben, den Fuß strecken, das Bein gestreckt leicht anheben. Einatmen, den Fuß zum Schienbein ziehen und das Bein mit Betonung auf die Ferse wieder am Boden absetzen und in Ausgangsposition bringen.

„Puppenarme“ (puppet arms)

Gleiche Ausgangsposition. Einatmen und dabei beide Arme leicht gerundet (Schultergürtel liegt auf der Matte) senkrecht Richtung Decke führen. Ausatmen und dabei einen Arm aus der Schulter heraus weiter Richtung Decke schieben (Schulter hebt auf der entsprechenden Seite ab). Einatmen, zurückführen in Ausgangsposition usw.

„Schulterbrücke“ (shoulder bridge)

Gleiche Ausgangsposition. Einatmen, Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen. Ausatmen, über das Steißbein, Kreuzbein, LWS, BWS in die Schulterbrücke kommen (nicht überstrecken). Erneut einatmen und langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gelangen.

ÜBUNGEN IN DER BAUCLAGE

„Schwimmen I“ (swimming)

Gleiche Ausgangsposition wie zuvor. Die Hände ruhen jedoch übereinander unter der Stirn. Einatmen. Während der folgenden Ausatmung die Beine leicht vom Boden lösen und „paddeln“. Erneut einatmen, die Beine dabei einzeln wieder in die Ausgangsposition führen (Oberkörper hebt nicht ab) usw.

„Schwimmen II“ (swimming)

Gleiche Ausgangsposition wie zuvor. Die Stirn ruht jedoch auf der Unterlage, die Arme werden locker nach vorne gestreckt. Einatmen. Während der folgenden Ausatmung nur den Oberkörper leicht anheben und mit den Armen „paddeln“ (Beine bleiben am Boden). Erneut einatmen, die Arme dabei auf die Ausgangsposition zurückführen usw.

ABSCHLIESSENDE ÜBUNGEN



„DIE KATZE“ (THE CAT)

Vierfüßlerstand. Einatmen, funktionelle Haltung. Ausatmen, dabei sanft das Kinn Richtung Brustbein ziehen und im Bereich der BWS leicht runden.

CONTROLLING

Zum Ende einer „Pilates-Stunde“ werden die Selbsteinschätzungen (hier zur Überprüfung der körperlichen Situation nach der Bewegungseinheit) noch einmal durchgeführt.