



Viele schwören bei Pilates auf Gruppentraining, weil sie das gemeinsame Training mehr motiviert



Haltung gibt dem Rücken halt

Mit Pilates-Übungen Beckenboden & Rumpfmuskulatur gezielt kräftigen

Um den Rücken zu stärken, ist Pilates als systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur super geeignet. Auch für Einsteiger bietet sich das ganzheitliche Training, bei dem unter anderem Atmung und Bewegung eins werden sollen, an.

Um beweglich und schmerzfrei zu bleiben, ist es wichtig den Körper zu kräftigen. Dazu gehört ein stabiler Rumpf sowie eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur. Dies alles können Sie bei Pilates sehr gut trainieren. Die Übungen werden langsam und konzentriert mit gleichzeitiger Körperspannung und der Pilates-Atmung (siehe Kasten) ausgeführt. So ist es möglich, dreimal tiefer in die Muskulatur zu kommen.

Mit starkem Powerhouse geht einem nicht die Power aus

Pilates zielt auf die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserungen von Kondition, Koordination und Körperhaltung. Zudem wird der Kreislauf angeregt und die Körperwahrnehmung erhöht. Im Mittelpunkt der Lehre steht das Trainieren vom „Powerhouse“. Damit ist die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um den Bauchnabel gemeint. Powerhouse lässt

sich sinngemäß mit Kraftwerk übersetzen und bezeichnet die vier Bauchmuskelgruppen, die das Energiezentrum des Körpers umschließen, die hochkomplexe Struktur des Beckenbodens und die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule (Quelle: pilates.de).

Wird das Powerhouse aktiviert, werden damit auch der Bauch und der Rücken gestärkt. Die Kraft kommt aus der eigenen Körpermitte. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet. Es gelingt mit der Zeit, die eigene Körperhaltung immer mehr zu spüren und Fehlhaltungen bewusst zu korrigieren. Mit Pilates-Übungen werden die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Pilates around the clock

Die nachfolgenden vier Einsteiger-Übungen sind so gewählt, dass Sie diese beispielsweise auch alleine zuhause ausüben können. Dennoch: Aus langjähriger Erfahrung ein Tipp, besuchen Sie zumindest einen Anfängerkurs in einem Fitnessstudio, um die Atmung zu erlernen. Ein mal vom Pilates-Virus infiziert, müs-

Pilates-Atmung

Gerade Stressbelastung macht sich bei vielen unangenehm im Rückenbereich bemerkbar (siehe Artikel S. 14 und 15). Setzt Stress ein wird die Atmung bei etlichen Menschen immer flacher. Wenn dies der Fall ist, gilt es Maßnahmen zu ergreifen, welche die Atmung wieder ins Fließen kommen lassen.

Pilates-Erfinder Joseph H. Pilates hat eine eigene Atmung für seine körperkräftigende Übungen erfunden. Durch diese wird der Stoffwechsel angeregt und Blockaden können gelöst werden. Das grobe Schema ist: Aktivierte Korsett-muskulatur, eingezogener Nabel, Koordination von Ausatmen und Muskelanspannung.

sen Sie dann beispielsweise auch auf Urlaubsreisen nicht mehr auf das geliebte Training verzichten.

Es gibt Pilates- oder Body & Mind-Reisen und auch viele Reiseveranstalter und Reedereien, die in Hotels und auf Schiffen dafür sorgen, dass Sie Ihre Pilates-Form behalten.

Pilates-Übungen für den Rücken

Übung 1: Aufrechter Stand

Startposition: Oberkörper entspannt nach vorne gebeugt, Füße hüftbreit, Beine gestreckt
Durchführung: Atmung über seitliche Rippenbögen, Bauchnabel einziehen, Körperspannung aktivieren und Wirbel für Wirbel aufrollen um in eine gerade aufrechte Haltung zu kommen
Intensität: 3-6 Wiederholungen in 5 Minuten



Aus dieser Position heraus „hangelt“ man sich bis zur aufrechten Haltung nach oben – wenn die Beuge nicht so tief gelingt, kein Problem!

Übung 2 (ohne Abbildung): Bauchkräftigung/Powerhouse

Startposition: Mit der Körpervorderseite auf eine Matte legen, Füße lang machen, Kopf liegt ebenfalls auf der Matte – alternativ kann er auch langsam in Verlängerung des Halswirbels angehoben und gehalten werden. Die Arme werden nach vorne gestreckt abgelegt.
Durchführung: Körperspannung aktivieren, den Bauchnabel mit der Pilates-Atmung über die seitlichen Rippenbögen von der Matte abheben, ansonsten bleibt der ganze Körper liegen. Ziel – eine Hand sollte zwischen Matte und Bauch passen
Intensität: 6-12 Wiederholungen in 5 Minuten



Übung 3: Stärkung unterer Rücken

Startposition: Aus der gleichen liegenden Position wie bei Übung 2 heraus in die Bewegung mit den Beinen kommen, die Arme können dabei auch rückwärtig abgelegt werden.
Durchführung: Körperspannung aktivieren, linkes Bein abheben und senken, ohne abzulegen, anschließend rechtes Bein abheben und senken
Intensität: jeweils 6 Wiederholung (links und rechts) in 5 Minuten

Bilder: Shutterstock
 ©Aleksandar Todorovic,
 ©holbox, ©luanateutzi,
 ©Rob Stark



Übung 3: Wirbelsäulen-Bewegung

Startposition: Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Arme etwa hüftbreit aufstellen, Füße flexen.
Durchführung: Nun Wirbel für Wirbel den Rücken in den Katzenbuckel aufrollen. Danach Wirbel für Wirbel wieder abrollen in den geraden Rücken. Auch hier die Körperspannung und Atmung nicht vergessen!

Bei allen Übungen gilt, Atmung und Bewegung sollten eins werden.

Autorin

Birgit Gremer

arbeitet als Pilates- und Yogatrainerin sowie Gesundheitsmanagerin. Sie ist in großen Studios und bei Reiseveranstaltern als Kursleiterin tätig und bietet Firmenfitness und Workshops bzw. Seminare an.
 Bild: zollhaus.wordpress.com



Impressum

shape UP fit'othek

erscheint als Sonderausgabe von shape up, dem Magazin der Fitnessstudios, in der Fitness Network Medien & Marketing UG

Verlagsanschrift:

Immenhorst 14 D, D-22850 Norderstedt
 Tel.: +49(0)40-5298900, Fax -524 3884
 Mail: mail@fitnessnetwork.de

Herausgeber und Chefredakteur:

Burkhard Lüpke (Anschrift wie Verlag)
 Redaktion/Grafik: Christian Deucker

Autoren: Theresa Blechschmidt, Siegfried Breitenbach, Stefan Didyk, Tobias Fendt, Birgit Gremer, Tim Kirschner, Barbara Klein, Stefanie Carla Schäfer, Amiena Zylla

Bilder und Grafiken: FLEXI-SPORTS GmbH, K-Active, Shutterstock, TOGU, zollhaus.wordpress.com, Amiena Zylla

Druck: Kössinger AG, 84069 Schierling
 www.koessingerag.de

Vertrieb: Fitness Network Medien & Marketing UG
 Postfach 3332, D-22826 Norderstedt, Tel.: +49(0)40-529890-12, Fax -524 3884, abo@shapeup-magazin.de

Copyright: shape up fit'othek und alle darin enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. ISSN 0949 2380