

Pilates- ein ganzheitliches Körpertraining

Vorwort

Mittlerweile gibt es viele Formen dieses *ganzheitlichen Körpertrainings* wie z.B. Bodymotion, Body Art, Body & Mind usw. mit Einflüssen aus dem Yoga, Thai Chi und Stretchingübungen, wie sie oft im Jazzdance, Ballett und der Gymnastik angewendet werden. Charakteristisch für dieses Training ist, dass Muskelspannung, Entspannung und Atemtechnik eine große Rolle spielen. Teilnehmer solcher Kurse sind typischerweise keine Choreografiefreaks und legen keinen Wert auf Schnelligkeit, sondern wollen ihren Körper bzw. dessen Fitness mit einem feinfühligere Körperbewusstsein trainieren, als das bei einem Poweraerobic- Kurs möglich wäre.

Diese Kurse eignen sich sehr gut für Fitnessanfänger jeden Alters vor allem auch deshalb, weil in der Regel keine Musikraster oder Counts (Zählzeiten) vorgegeben werden. Das Ziel ist eine korrekte Ausführung einer Übung ohne Hektik und Stress. Dabei ist es unerheblich, ob Übungen Teilnehmersynchron ausgeführt werden. Der Instruktor spricht mit ruhiger motivierender Stimme zu beruhigender Musik. Nach kurzer Zeit setzt dieses für ein ganzheitliches Körpertraining typisches Körperbewusstsein ein.

1. Was ist Pilates?

Ein Konzept, das auf das bewusste und intelligente und harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist abzielt. Dabei setzt es Energien frei, statt sie zu verbrauchen- ganzheitlich im wahrsten Sinne des Wortes. Der Begründer dieses Konzeptes war Joseph Hubertus Pilates (1880-1967).

1.1 Wirkung von Pilates

Wachsende Bewegungsarmut in der Gesellschaft fordert einen großen Bedarf an individuellen Trainingsprogrammen. Häufig ist es nicht nur der Bewegungsmangel sondern auch die Qualität und Vielfalt. Pilates setzt vor allem an der tiefliegenden Muskulatur, die unsere Wirbelsäule umgibt an. Es fordert Körper und Geist gleichermaßen heraus- anders wie Kurse mit endlosen Wiederholungen, welche den Geist sehr schnell ermüden. Lenken wir die Aufmerksamkeit auf eine Bewegung, so verbessern wir nicht nur Qualität sondern schöpfen auch deren Vielfalt aus.

2. Sieben Prinzipien des Pilates

1. Atmung
2. Lockerheit und Entspannung
3. Zentrierung
4. Bewegungslänge und -weite
5. Schultergürtel- Organisation
6. Gelenkartikulation
7. Gewichtsverlagerung und Alignment

2.2 Anwendung der Schlüsselemente

Die sieben Prinzipien fördern eine effiziente Zwerchfellatmung und eine kraftvolle Zentrierung bei gleichzeitiger Lockerheit und Entspannung. Weitere wichtige Trainingsmerkmale sind die Länge und Weite der Bewegungen, die in Verbindung mit der Artikulation der Gelenke ausgeführt werden. Einzelne Wirbelkörper können unabhängig voneinander isoliert bewegt werden. Die Ausrichtung (Alignment) unserer Gelenkachsen zusammen mit Gewichtsverlagerung, führt zu einer korrekten Haltung, die sich an der Schwerkraftlinie orientieren sollte. Die Schwerkraftlinie verläuft senkrecht vom Scheitelpunkt durch die Wirbelsäule bis hin zum Steißbein und weiter zwischen den Fersen bis in den Boden hinein. Durch die korrekte Haltung des Schultergürtels entspannt sich unser Nacken.

2.3 Beispiele der Prinzipien

1. Morgens vor dem Aufstehen mit einigen Atemzügen nach der Pilates-Methode beginnen. Man wird schneller wach, weil der Körper aktiv mit Sauerstoff versorgt wird. Während des Tages immer wieder mal durch die Nase tief ein- und durch den Mund wieder ausatmen.
2. Das Prinzip der *Zentrierung* kann auch im Gehen oder Laufen ausprobiert werden. Sogar beim Joggen, Walking oder Inline-Skating.
3. Das Prinzip der *Bewegungslänge und -weite* funktioniert im Auto, denn wir tendieren dazu, Bananen- krumm dazusitzen. Ziehen Sie die Wirbelsäule aus der *Mitte* heraus wie ein Knickstrohalm in die Länge.
4. *Schultergürtelorganisation* ist ein geeignetes Prinzip für den Schreibtisch. Jeder klemmt gerne mal den Telefonhörer zwischen Ohr und Schulter- dies führt zu schmerzhaften Verspannungen. Abhilfe schafft das ausgleichende Auseinanderziehen beider Schultern und Schulterblätter runter Richtung Becken.
5. *Lockerheit und Entspannung* funktioniert nicht nur im Liegen, sondern vor allem auch bei Tätigkeiten wie Fensterputzen, Wagenwaschen etc. Wenden Sie nur so viel Kraft auf wie unbedingt erforderlich.
6. Das Prinzip *Gelenkartikulation* können Sie immer dann ausprobieren, wenn Sie sich in eine neue Richtung wenden. Bspw. im Sitzen mit Drehen des Kopfes, danach folgen Schultergürtel und Brustkorb, dann strecken Sie den Arm aus und greifen etwas.

7. Im Stehen sich die Schuhe anziehen funktioniert nicht, ohne dass dabei das Gewicht auf ein Bein zu verlagern wird. Das Prinzip *Gewichtsverlagerung und Alignment* hilft zu verstehen, dass das Körpergewicht auf den anderen Fuß (ähnlich wie beim gehen) verlagert wird. In Verbindung mit der korrekten Ausrichtung aller beteiligten Gelenke trainieren Sie also dieses Prinzip.

2.4 Bewegungsqualität

Mit jeder Fokussierung auf ein weiteres Prinzip erhalten die Übungen ein zusätzlichen qualitativen Aspekt. Dies erweitert die individuelle Bewegungserfahrungen kontinuierlich. Das Ergebnis ist ein geschmeidiger kraftvoller, wohlstrukturierter Körper mit einer ausdrucksstarken Präsenz. Für eine bessere Bewegungsqualität helfen Imaginationen mittels Visualisierungstechniken. (Bsp. Marionette von Puppenspieler bewegt)

3. Training

Jede Pilates-Stunde, auch die für Fortgeschrittene, beginnt mit sanften Übungen, die auch *Pre-Pilates* - Übungen genannt werden und eine Art *Warm-up* sind. Die Anzahl der Wiederholungen sollte der Aufmerksamkeit und Konzentration entsprechen. Einem müden Geist folgt ein müder Muskel!

4. Die sieben Prinzipien

4.1 Prinzip der Atmung

Eine optimale Atmung, die den ganzen Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt, schließt die Bauchatmung, die Rückenatmung und die Atmung aus dem Becken mit ein. Die bewusste *Flankenatmung* ist die favorisierte Atemtechnik zur Unterstützung der Pilates Bewegungen.

Die Atmung dient der Entspannung und der Verbesserung der Bewegungsqualität. Die Atmung versorgt unseren Körper nicht nur mit Sauerstoff, sondern wärmt unsere Muskulatur auf, lockert die Gelenke, mobilisiert die Wirbelsäule und steigert unsere Leistung in allen Bereichen unseres Lebens.

Kontrollierte Zwerchfell- (Pilates-)Atmung steigert den Kraftaufbau im Körperzentrum, da die Meridiane (energetischen Systeme) über das Zwerchfell verlaufen. Der Atem fließt harmonisch und bestimmt den Rhythmus einer Übung oder ganze Übungssequenzen.

Eine praktische Anleitung für die Atmung der Kursteilnehmer könnte lauten:

- Durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund wieder ausatmen
- du atmest in die Seiten des Brustkorbes und in den mittleren Rücken hinein
- zur Vorbereitung auf die folgende Übung einatmen und den Bauch nach innen ziehen...

Durch kontrolliertes Atmen wird in erster Linie die Wirbelsäule und der Brustkorb mobilisiert. Der Brustkorb weitet sich hierbei in drei Ebenen aus: vertikal, transversal (seitlich) und sagittal (n.vorne und n. hinten).

- Richtiges Atmen ermöglicht ferner:
- das maximale Ausschöpfen der Lungenkapazität
 - den effektiven Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid
 - An- u. Entspannen der tieferen Bauchmuskulatur
 - Aktivierung der Bauch-, Rücken- u. Beckenmuskulatur
 - Entspannung im Gesichts-, Nacken- und Schulterbereich
 - Haltungskorrekturen im Schultergürtel
 - Stabilisierung der Wirbelsäule in der natürlichen S-Kurve

4.2 Prinzip der Gewichtsverlagerung und Alignment

Die ideale Ausrichtung des Körpers, das sogenannte Alignment, wird vielfach als *Haltung* beschrieben. Eine gute Haltung hat, wer mit geradem Rücken, aufrecht und nicht gebeugt durchs Leben geht. Haltung ist der wahrnehmbare Ausdruck des Inneren eines Menschen. Ziel ist es, die Wirbelsäule in einem ausgewogenen Wechselverhältnis von Druck und Entlastung zu halten - quasi stabil und beweglich zugleich- bis ins hohe Lebensalter.

Die Gewichtsverlagerung steht in Verbindung mit dem *Alignment*. Wenn wir unseren Körper auch *Center of Gravity* bzw. Becken, von zwei Füßen auf einen Fuß stellen, verlagern wir unser Gewicht. Eine bewusste Gewichtsverlagerung ökonomisiert die Bewegung, ohne dass Muskeln und Gelenke starke Kompensationen vornehmen.

Das Alignment (Ausrichtung) wird während der Übung, bspw. Verlagern des Gewichts auf Hände oder Füße, kontrolliert und mithilfe der anderen Prinzipien korrigiert. Gewichtsverlagerung und Alignment ist gegeben, wenn Fuß-, Knie- und Hüftgelenk sowie Becken, Schultergürtel, Kopf und Wirbelsäule untereinander organisiert sind und sich in einem sinnvollen Bezug zur Schwerkraft verhalten.

Stehend haben wir eine vertikale Achse erreicht, die mit der Schwerkraftlinie identisch ist. Auf diese Weise halten wir uns mit nur wenig Muskelkraft optimal im Gleichgewicht. Sobald unsere Gelenke nicht mehr vertikal angeordnet sind, müssen andere Strukturen, Muskeln, Sehnen und Bänder, diese Aufgabe übernehmen. Kurzfristig sind diese in der Lage entsprechendes Gleichgewicht herzustellen, ohne Gelenkschäden zu nehmen oder sich zu verkürzen.

Eine praktische Anleitung für eine korrekte Haltung der Kursteilnehmer könnte lauten:

- Die Fersen befinden sich in einer Linie unter den Sitzbeinhöckern, die Knie zeigen über die Fußspitzen hinaus (Stand)
- Der Schultergürtel befindet sich über dem Becken (Stand)
- Kreuzbein, Brustwirbelsäule und Hinterkopf berühren den Boden (Rückenlage)
- Die Handballen stehen unter den Schultergelenken, die Knie unter den Hüftgelenken (Vierfüßler)
- Die Stirn liegt auf beiden übereinander gelegten Handrücken (Bauchlage)
- Die Hände befinden sich in einer Linie mit den Schultergelenken (Push up)

Weitere Merkmale einer optimalen Haltung:

- Gleichgewicht zwischen Vorder- und Rückseite des Körpers wird erzielt, wenn sich vor und hinter einer gedachten seitlichen Linie annähernd das gleiche Körpervolumen befindet.
- Die Balance der Körperhälften steht im Zusammenhang mit der waagrechten und paarweisen Anordnung der Gelenke auf beiden Seiten: Sprung-, Knie-, Hüft-, Hand- und Ellbogengelenke, Schultern und Kiefergelenke sollten sich jeweils auf einer horizontalen Ebene zueinander und im 90°- Winkel zur Wirbelsäule befinden.

4.3 Lockerheit und Entspannung

Bei der Entwicklung eines kraftvollen und geschmeidigen Körpers sind lockere Gelenke und entspannte Muskeln die wichtigste Voraussetzung. Muskeln mit einem konstant zu hohen Muskeltonus werden mit der Zeit unterversorgt; sie verkrampfen, verlieren die Fähigkeit, sich zusammenzuziehen, und schwächen schließlich ab. In lockerem Zustand erreichen wir mit minimalem Kraftaufwand maximale Bewegungsfreiheit.

Nach dem Prinzip der Lockerheit und Entspannung werden Bewegungen mit so viel Muskelkraft wie nötig und so wenig wie möglich ausgeführt und das Training entspannt und locker beendet. Die Beachtung dieses Prinzips wirkt Stress und Spannung entgegen.

Langfristige Folgen von Daueranspannung im Körper sind:

- Chronische Verspannung mit schmerzlicher Versteifungen,
- Herz-Kreislauf-Störungen, Bluthochdruck,
- Verdauungsprobleme Durchblutungsstörungen.

Psychische Konsequenzen sind:

- Unruhe, Spannung, Gereiztheit
- Einengung der Wahrnehmung und des Denkens,
- Negative Situations- und Eigenbewertung
- Burnout-Syndrom

Lockerheit und Entspannung fördert:

- ökonomischen Umgang mit dem Kräftehaushalt
- Schonung von Gelenken und Muskeln
- selektive Bewegungen und isolierten Muskeleinsatz
- Steigerung der Bewegungsamplitude u.a. durch Dehnung
- Aktivierung der tiefer (intrinsischen) liegenden Muskulatur

Lockerheit und Entspannung verhindert:

- exzessive und einseitige Abnutzung von Gelenken
- physische sowie psychische Erschöpfungszustände
- Langeweile beim Bewegen
- Verletzungen und Verkürzungen der Muskulatur

4.4 Zentrierung

Unter Zentrierung bzw. *Centering* wird im Pilates das Aktivieren der Bauch- und/ oder Beckenbodenmuskulatur verstanden. In diesem Zentrum sammelt sich Kraft und Energie, die in Arme, Beine und Wirbelsäule fließt. Nur wenn das Zentrum bzw. *Powerhouse* stark ist, können Arme und Beine effizient bewegt werden.

Die Konzentration auf das Körperzentrum geht jeder Bewegung voraus. Die Bauchmuskeln spannen sich an, der Rippenbogen integriert, noch bevor der Rumpf in die Extension (Streckung), Flexion (Beugung) oder Rotation (Drehung) geht. Ebenso sind alle stabilisierenden Rumpfmuskeln aktiviert, sobald sich die Extremitäten bewegen wollen. Die Zentrierung funktioniert nur mit der Atmung!

Eine praktische Anleitung für die Zentrierung der Kursteilnehmer könnte lauten:

- Der Nabel berührt die Wirbelsäule
- Ziehe die Bauchdecke kraftvoll nach innen
- Spanne Bauch und Beckenboden an
- Der Rippenbogen schließt sich mit der Ausatmung

Funktionen der Bauchmuskulatur

Die tiefste Muskelschicht des Bauchmuskels, M. transversus abdominis, verläuft sagittal durch den Körper. Aktiv und gut angespannt beschert er einen flachen Bauch, schnürt oder weitet die Taille und löst die Lendenwirbelsäule beim Atmen. Der von oben nach unten verlaufende M. rectus abdominis besteht aus mehreren flachen Segmenten und wird von einer bindegewebeartigen Hülle (Rectusscheide) umschlossen. Seine Aufgabe ist die Flexion der Wirbelsäule.

Die diagonalen Bauchmuskeln, M. obliqui interni sowie externi, verlaufen rechwinklig zueinander. Mit ihrer Funktion tragen sie zur Rumpfbeugung und Rumpfdrehung bei.

Neben den vorab genannten und der Beckenbodenmuskulatur spielt der Hüftbeuger, M. iliopsoas, wohl eine der wichtigsten Rollen im Pilates. Er verbindet den Oberkörper mit dem Beinen und stellt eine Art Integrationsmuskel dar, der als Gegengewicht zum rectus abdominis betrachtet werden kann.

Konsequenz: Werden Bewegungen aus einer starken Körpermitte heraus initiiert, so kann die gesamte Muskulatur, vor allem Arme und Beine, ökonomischer eingesetzt werden.

Ferner ermöglicht Zentrierung:

- Stützung und Aufrechterhaltung des Oberkörpers
- Formung einer schlanken Taille
- Beweglichkeit in den Hüftgelenken
- die Länge in der Wirbelsäule
- die Flankenatmung
- Balance und Körperkontrolle
- lockeres und entspanntes Bewegen
- Umsetzung komplexer und fortgeschrittener Übungen

Zentrierung verhindert:

- muskuläre Dysbalancen und Rückenbeschwerden
- Deplatziierung des Brustkorbs
- Hyperkyphosen (Rundrücken)
- Beckenfehlstellungen
- Hyperlordosen (Hohlkreuz)

4.5 Schultergürtelorganisation

Die Schultergürtelorganisation zielt auf einen korrekt ausgerichteten Schultergürtel mittels ökonomischen Einsatz der entsprechenden Muskulatur ab. Dies betrifft Schulterblätter, Schlüsselbeine, Oberarme in den Schultergelenken sowie das Brustbein und die Brustwirbelsäule.

Jede Bewegung beginnt mit der optimalen Ausrichtung des Schultergürtels. Sie ist entscheidend für einen entspannten Nacken und einen starken oberen Rücken. Das Schulterblatt sinkt tief nach unten in Richtung Becken und gewinnt an Abstand zur Wirbelsäule. In horizontaler Anordnung gewährleisten die Schlüsselbeine eine Weite im Brustbereich. Der Oberarmkopf befindet sich dann auf gleicher Ebene mit dem oberen Brustbein.

Werden in dieser Anordnung die Muskeln des gesamten Schultergürtels gekräftigt, entsteht ein aufgerichteter Oberkörper, der in seiner offenen Haltung Körperbewusstsein und Selbstsicherheit ausstrahlt. Vorsicht: Im Vergleich zum stabilen Beckengelenk stellt der Schultergürtel eine sehr bewegliche und damit für Verschleiß anfälligere Konstruktion dar.

Eine praktische Anleitung für die Schultergürtelorganisation der Kursteilnehmer könnte lauten:

- Schulterblätter zum Becken ziehen
- einen weiten Abstand zwischen Schultern und Ohren halten
- der Arm wird wie eine Schranke gehoben, das Schulterblatt ist das Gegengewicht

Ferner ermöglicht eine gut trainierte Schultergürtelorganisation:

- einen aufgerichteten Oberkörper
- Platz für die Lungen

- Artikulation und Mobilisation der Wirbelsäule
- entlastendes Heben der Arme
- Gewicht mit den Armen ökonomisch zu tragen

Schultergürtelorganisation verhindert:

- schmerzhafte Verspannungen im Hals- und Nackenbereich
- Fehlstellung von Kopf, Brustkorb und Becken
- Rundrücken und Hängeschultern (bei Untrainierten)
- Verschleiß in den Schultern

4.6 Bewegungslänge und -weite

Als axiale Ausrichtung der Wirbelsäule wird die Länge zwischen Scheitel und Steißbein sowie die Weite im Rumpf, quasi im Schulter- und im Beckengürtel bezeichnet. Arme und Beine verlängern diese vertikalen und horizontalen Achsen, von denen aus wir uns in alle Richtungen bewegen können. Mit raumgreifenden Übungen wollen wir den größtmöglichen Bewegungsradius entstehen lassen um unsere Flexibilität zu verbessern.

Der Bewegungsradius kann sich nur vergrößern, wenn die oberflächliche Muskulatur entspannt ist. Bewegungslänge- und weite können nur durch ein harmonisches Zusammenspiel bzw. Gleichgewicht (Balance) von Agonisten und Antagonisten entstehen. Verkürzte Muskeln können Bewegungsradien einseitig einschränken.

Die extrinsische (äußere) Muskulatur hat die Tendenz, den Körper zu stauchen, da sie nur für großen Kraftaufwand bestimmt sind. Die intrinsische (tiefere) Muskulatur tut dies weniger, sie hält die Gelenke zentriert und richtet u.a. die Wirbelsäule auf.

Bewegung sollte daher zunächst von der tief liegenden Muskulatur (Zentrum) eingeleitet und dann von der äußeren Muskulatur (Peripherie) aufgenommen werden. Ziel ist, beide Muskulaturarten differenziert und harmonisch wirken zu lassen, um eine aufrechte Haltung und gelösten Gang zu erhalten.

Ferner ermöglicht Bewegungslänge- und weite:

- Vergrößerung von Bewegungsradien (Flexibilität) sowie Abstand zwischen den Wirbelkörpern
- kontrollierte Bewegung
- allgemeine Entspannung sowie Dehnung der Muskulatur
- effiziente Schockabsorption der Bandscheiben u.a. Nährstoffversorgung
- Mobilisation der Wirbelsäule
- segmentales Bewegen der Wirbelsäule

Bewegungslänge- und weite verhindert:

- verspannte Muskulatur
- Druck- und Reibungskräfte der Wirbelkörper und in den Gelenken
- schlechte Körperhaltung und Ausstrahlung
- gestauchte Gelenke

4.7 Gelenkartikulation

Im Mittelpunkt steht die Wirbelsäule, die Achse, die das Gewicht von Kopf, Brustkorb, Becken und der damit verbundenen Gliedmaßen trägt. Darüber hinaus hängen unsere Organe in Faszien, die Einfluss auf unsere Beweglichkeiten und unser Wohlbefinden nehmen, an der Wirbelsäule. Demzufolge ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule mit ihren Wirbelkörpern, Bandscheiben, Gelenken und Gelenkbändern in hohem Maße von Bedeutung.

Nur eine ausbalancierte Muskulatur ist in der Lage, tägliche Lasten nicht gesundheitsschädlich zu tragen. Die vertikale S-förmige Ausrichtung der Wirbelsäule ist Voraussetzung für einen gut strukturierten, gestützten und gefederten Körper.

Die kleinen gelenknahen Muskeln, die die Wirbelkörper miteinander verbinden, wollen auf elastische Weise gekräftigt werden, sodass ein geschmeidiges Bewegen der Wirbelsäule in alle Richtungen möglich ist: Flexion (Beugung), Lateralflexion (Seitbeugung), Extension (Streckung), Rotation (Verdrehung) und Translation (Verschiebung).

Die häufigste ausgeführte Bewegung des Menschen ist das Rumpfbeugen bspw. beim Hinsetzen. Um Rückenbeschwerden entgegen zu wirken, ist es wichtig, sich richtig zu bücken. Die *Gelenkartikulation* (quasi sich in Bewegung ausdrücken), v.a. in Verbindung mit Zentrierung sowie Bewegungslänge- und weite, hilft, die Wirbelsäule zu entlasten und Bandscheibenvorfälle zu vermeiden. Segmentales Bewegen der Wirbelsäule, dient der gleichmäßigen Kräfteverteilung und damit einem beweglichen Rücken.

Eine praktische Anleitung für die Gelenkartikulation der Kursteilnehmer könnte lauten:

- Wirbel für Wirbel das Becken auf- oder abrollen
- Rolle vom Kopf her den Oberkörper Wirbel für Wirbel auf
- die Wirbelsäule gleitet wie ein Zahnrad in die Matte hinein

Bewegungen werden effizienter ausgeführt, wenn alle Gelenkstrukturen ihre volle Bewegungskapazität haben. Die Mobilisierung der Gelenke steuert muskulären Dysbalancen entgegen.

Ferner ermöglicht Gelenkartikulation:

- optimale Mobilisation der Wirbelsäule
- gleichmäßige Kräfteverteilung auf alle Abschnitte der Wirbelsäule
- Steigerung der Beweglichkeit in alle Bewegungsrichtungen
- Ernährung und Gesunderhaltung der Bandscheiben
- effiziente Schockabsorption der Bandscheiben
- segmentales Bewegen der Wirbelkörper

Gelenkartikulation verhindert:

- exzessives Bewegen einzelner Gelenke
- Druck- und Reibungskräfte, besonders im Hüft- und Schulterbereich sowie in der Wirbelsäule
- degenerativen Verschleiß
- Versteifung größerer Teilabschnitte der Wirbelsäule

Übungen

5. Grundpositionen

- Rückenlage
- Sitz
- Seitenlage
- Bauchlage
- Vierfüßler-Stand
- Stand

5.1 Rückenlage

Korrekte Ausführung:

- Auflagepunkte sind Fußsohlen, Kreuzbein, Brustwirbelsäule (BWS), Schultergürtel, Arme und Hinterkopf.
- Lendenwirbelsäule (LWS) und Halswirbelsäule (HWS) sind leicht gebogen, sodass sie den Boden nicht berühren.
- Das Becken ist in einer mittleren, neutralen Stellung ausgerichtet, das Schambein befindet sich dann parallel zum Boden. Die natürliche Kurve der LWS bleibt bestehen, welche quasi einen Hohlraum zwischen BWS und dem Kreuzbein bildet.
- Der Schultergürtel liegt bei weit ausgebreiteten Armen schwer am Boden.
- Der untere Rippenbogen sinkt entspannt zum Rücken.
- Die Beine sind aufgestellt und die Fußsohlen entspannt.
- Die Fersen befinden sich auf einer gedachten Linie zu den Sitzbeinhöckern und stehen, je nach Beinlänge, etwa 40 cm vom Becken entfernt, damit das Becken in neutraler Position bleibt.

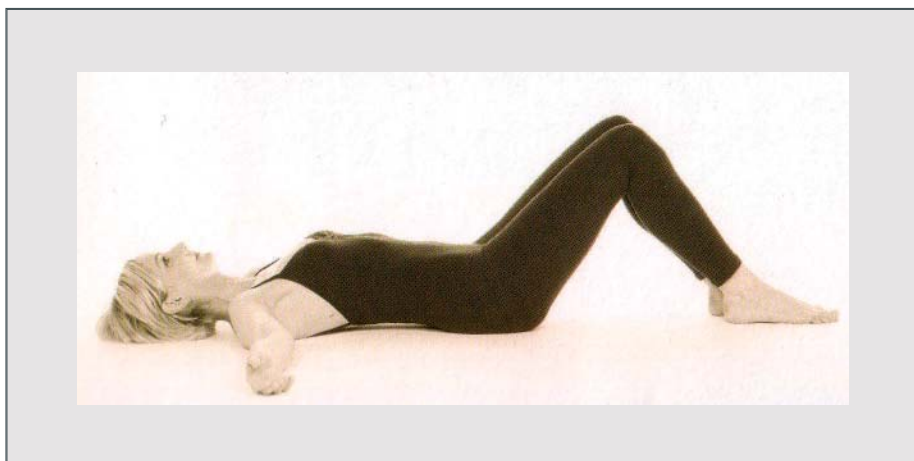


Abb. 1: Rückenlage

5.2 Sitz

Durch falsches Sitzen am Schreibtisch oder im Auto schleichen sich oft Fehler ein, die zu Beschwerden im Rücken führen können. Die Beine können wie in Abbildung 2 parallel aufgestellt, im Schneidersitz gekreuzt oder flach ausgestreckt werden, was eine sehr flexible hintere Beinmuskulatur sowie bewegliche Wirbelsäule erfordert.

Korrekte Ausführung:

- Das Gewicht befindet sich auf beiden Sitzbeinhöckern.
- Das Becken ist in neutraler Stellung nach vorne ausgerichtet.
- Der Schultergürtel befindet sich genau über dem Becken, das Brustbein zeigt nach vorne.
- Das Dekolleté ist weit geöffnet, die Schultergelenke ziehen nach außen.
- Der untere Rippenbogen sinkt entspannt zum Rücken.
- Die Schultern fallen locker und entspannt nach unten.
- Die HWS ist lang, der Kopf sitzt locker auf dem oberen Ende der ausgestreckten Wirbelsäule.

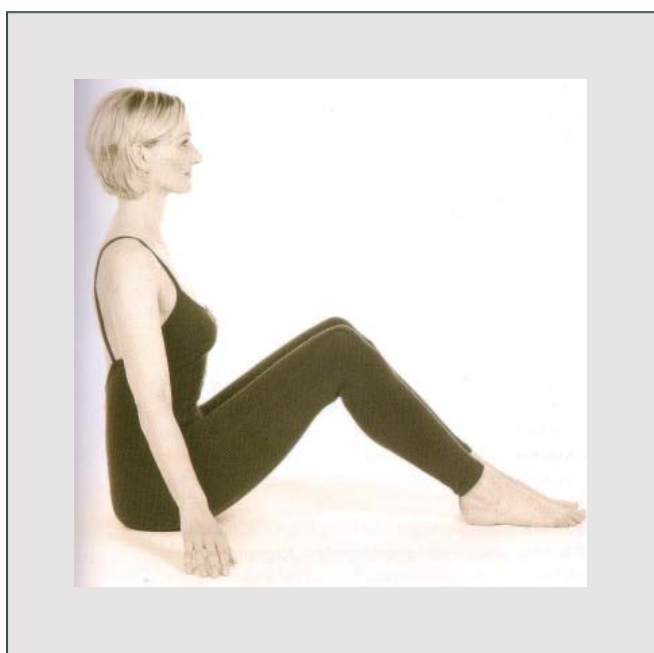


Abb. 2: Sitz

5.3 Seitenlage

Übungen in der Seitenlage trainieren nicht nur die entsprechende Muskulatur sondern schulen auch unsere Körperwahrnehmung. Arm und Beinpositionen können durch unterschiedliches Abstützen variieren.

Korrekte Ausführung:

- Hinterkopf, Rücken, Kreuzbein und Fersen liegen seitlich auf einer Linie, als lägen wir mit dem Rücken an einer Wand.
- Die Hüftknochen stehen senkrecht übereinander, sodass unsere Taille angespannt ist und einen Hohlraum seitlich unter der LWS bildet.
- Der Kopf ruht auf dem ausgestreckten Arm.
- Der Nacken ist lang und entspannt.
- Von vorne betrachtet ist die Wirbelsäule in einer langen geraden Linie ausgerichtet; von oben betrachtet gleicht sie einer doppelten S-Kurve.
- Die Beine können gestreckt oder im Knie gebeugt werden. Gebeugt ist aufgrund der größeren Unterstützungsfläche stabiler

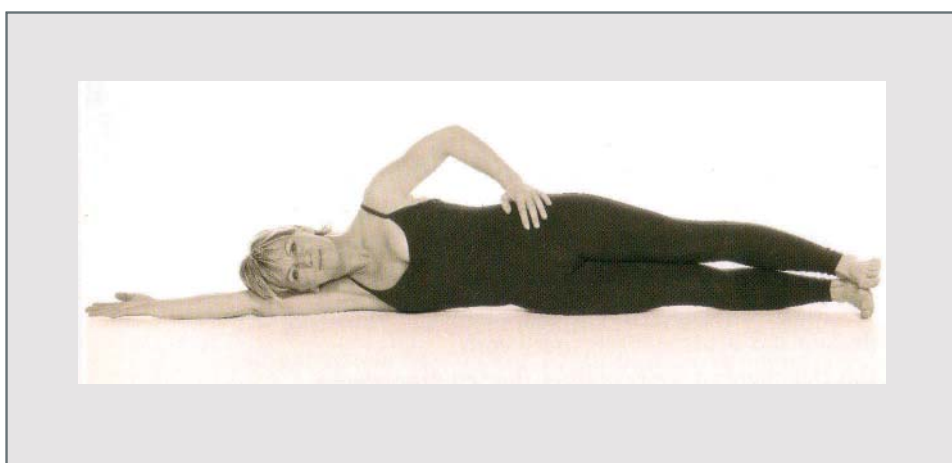


Abb. 3: Seitlage

5.4 Bauchlage

In der Bauchlage üben wir Bewegungen aus, die die gesamte hintere Muskelkette kräftigen und die Wirbelsäule strecken. Übungen in dieser Position können sehr anstrengend sein, wenn die Rückenmuskulatur untrainiert und die Wirbelsäule durch Haltungsschwächen gebeugt ist.

Korrekte Ausführung:

- Die Stirn ruht auf den übereinander gelegten Handrücken.
- Der Nacken ist lang und entspannt.
- Die Schulterblätter ziehen sanft in Richtung Becken.
- Durch Baucheinziehen wird die Lendenwirbelsäule gestützt.
- Die Beine locker parallel zueinander halten oder nach außen drehen.



Abb. 4: Bauchlage

5.5 Vierfüßler-Stand

Diese Position eignet sich sehr gut zur Stabilisierung des Rumpfes in der Stützposition. Bauch und Rumpfmuskulatur werden hierbei gleichermaßen gekräftigt. Stützübungen mit Fokus auf der Schul-tergürtelorganisation verbessern die Haltung. In dieser Position lassen sich hervorragend isolierte Bewegungen in Schulter- und Hüftgelenk schulen, indem Arme und Beine voneinander weggestreckt und wieder heran gezogen werden. Voraussetzung ist hier die Gewichtsverlagerung bzw. Alignment.

Korrekte Ausführung:

- Die natürliche doppelte S-Kurve der Wirbelsäule
- Der Hinterkopf, die Brustwirbelsäule und das Kreuzbein berühren ein imaginären Stab, der auf dem Rücken liegt.
- Das Brustbein wird Richtung Wirbelsäule gehoben.
- Die Handballen befinden sich genau senkrecht unter den Schultergelenken; die Knie genau unter den Hüftgelenken.

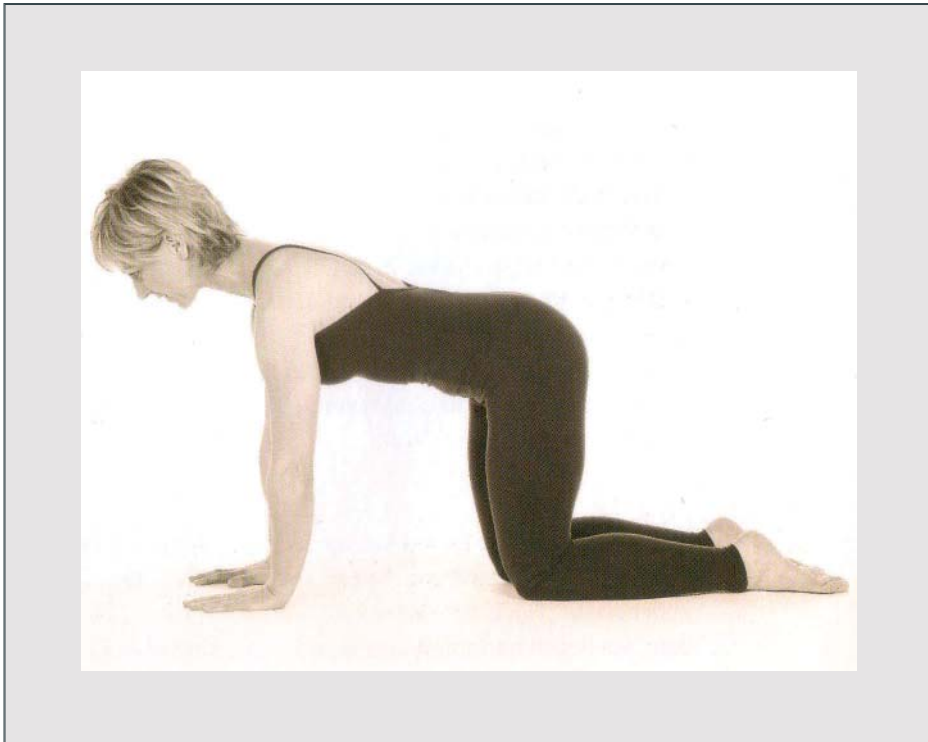


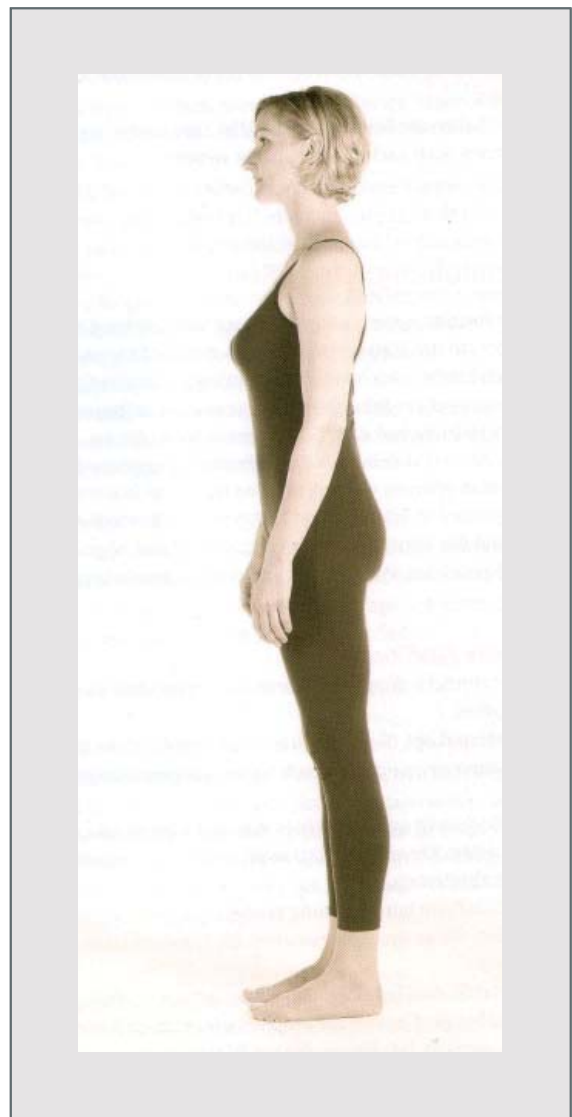
Abb. 5: Vierfüßler-Stand

5.6 Stand

Sinnvoll ist es, das Workout mit Atemübungen im Stand zu beginnen, die später liegend oder sitzend wiederholt werden. Zur Vorbereitung auf Balance-Übungen, wird die Aufmerksamkeit auf eine korrekte Körperhaltung gelenkt.

Korrekte Ausführung:

- Die Füße stehen parallel zueinander und fußbreit voneinander entfernt.
- Die Fersen stehen in einer Linie unter den Sitzbeinhöckern.
- Die Beine sind langgestreckt, ohne Spannung in den Oberschenkeln.
- Die Kniescheiben zeigen in Richtung der Zehen.
- Das Becken ist neutral ausgerichtet, d.h. beide Hüftknochen zeigen nach vorne.
- Der Schultergürtel befindet sich über dem Becken.
- Die Arme hängen locker nach unten. Schultergelenke, Ellbogen und Handgelenke befinden sich in einer Linie.
- Der Kopf ruht auf der Wirbelsäule, die in einer langen natürlichen doppelten S-Kurve vom obersten Halswirbel bis zum Steißbein verläuft.

**Abb. 6: Stand**

6. Pilates Basis-Übungen

6.1 Midback Breathing

In dieser Basisübung wird bewußtes Ein- und Ausatmen über den mittleren Rücken geschult. Durch öffnen und schließen des Rippenbogens wird der Brustkorb und die Brustwirbelsäule mobilisiert und die tiefen Bauchmuskeln aktiviert.

Korrekte Ausführung:

- Durch die Nase einatmen und den Atem bis in den mittleren Rücken fließen lassen. Der Brustkorb weitet sich mit dem Rippenbogen zur Seite hin.
- Mit dem Ausatmen durch den Mund, die Bauchdecke aktiv zum Rücken ziehen. Die Konzentration liegt auf dem Zusammenziehen des unteren Rippenbogens, während der Nacken und der Schultergürtel entspannt bleibt. Mit jedem weiteren Atemzug bleibt die Bauchdecke flach. Dies erfolgt bis zu acht Mal.

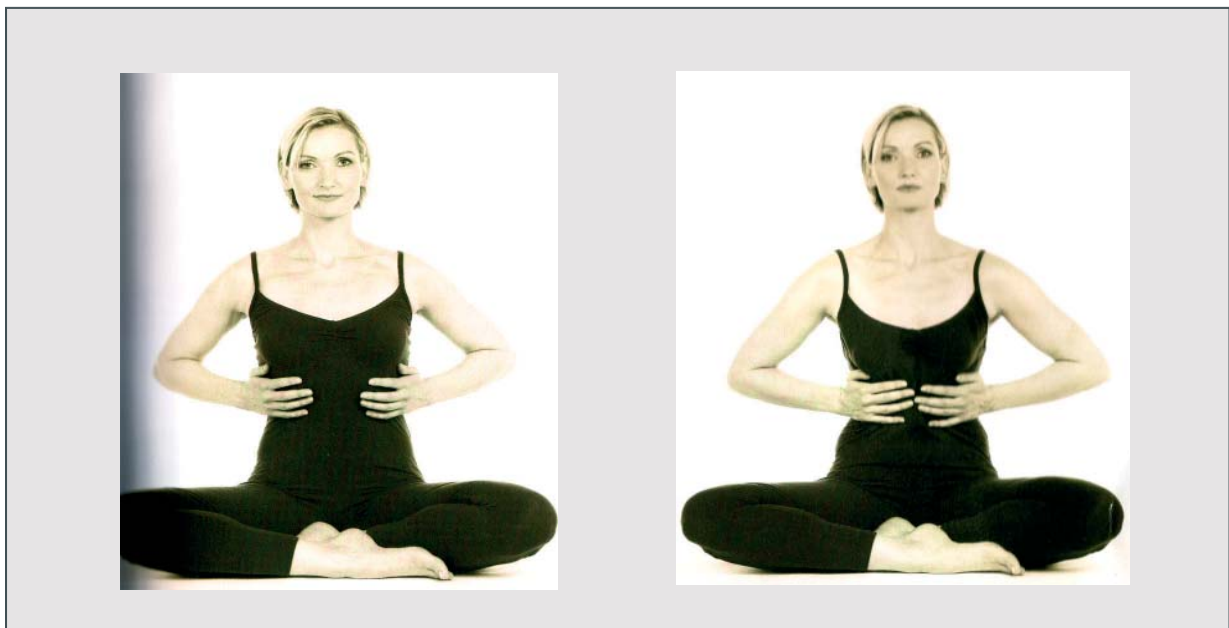


Abb. 7: Midback Breathing

6.2 Low Abs I bis III

Diese Übung fördert das Bewusstsein für die natürliche Kurve der Lendenwirbelsäule. Zugleich wird die Bauchmuskulatur und der tiefliegende M. iliopsoas gekräftigt. Der gesamte Rumpf wird stabilisiert und die Hüftgelenke durch die isolierte Beinbewegung mobilisiert.

Korrekte Ausführung:

- **Low Abs I:** Neutrale Rückenlage, die Beine sind so aufgestellt, dass sich die Fersen in einer gedachten Linie zu den Sitzbeinhöckern befinden. Das Einatmen erfolgt in den seitlichen Brustkorb.
- 1. Während dem Ausatmen wird der Bauch nach innen gezogen und das Bein bis 90° über die Hüfte gehoben. Nach erneuten Einatmen wird das Bein mit dem Ausatmen in die Ausgangsstellung gebracht. Diese Übung wird rechts und links bis zu drei oder vier Mal wiederholt.



Abb. 8: Low Ab I

- **Low Abs II:** Ausgangsstellung wie oben und Einatmen.
- 2. Mit dem Ausatmen wird ein Knie nach dem anderen parallel bis über die Hüfte gehoben. Nach erneutem Einatmen werden die Knie nacheinander wieder zum Boden zurück gebracht. Diese Übung wird rechts und links bis zu drei oder vier Mal wiederholt.



Abb. 9: Low Ab II

- **Low Abs III:** Ausgangsstellung wie oben und Einatmen.
2. Mit dem Ausatmen werden beide Knie gleichzeitig bis über die Hüfte gehoben. Nach erneutem Einatmen werden die Knie gleichzeitig, quasi parallel, zum Boden zurück gebracht. Diese Übung wird bis zu drei oder vier Mal wiederholt.

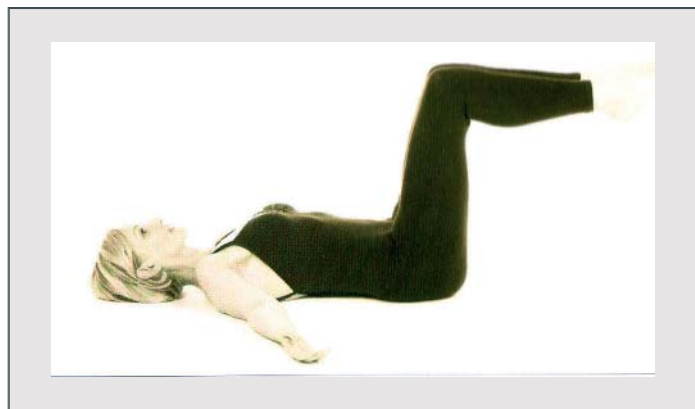


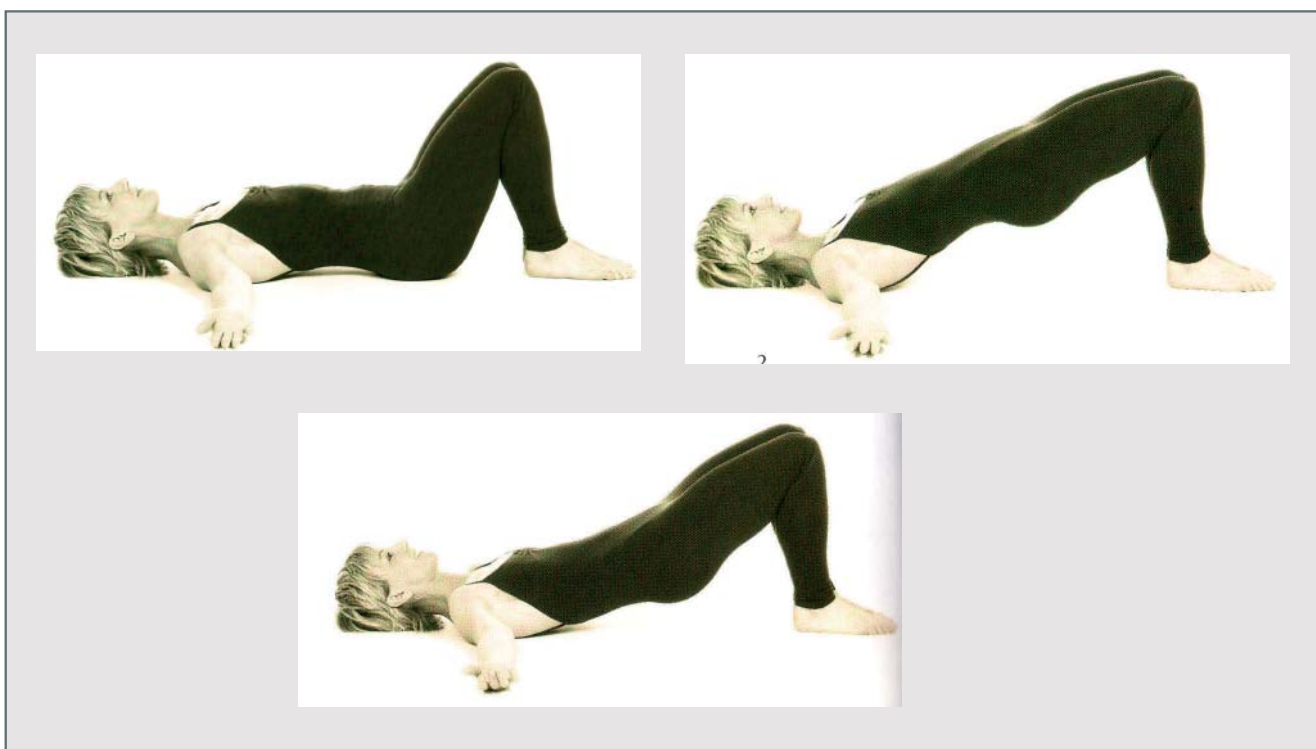
Abb. 10: Low Ab III

6.3 Bridging

Beim Bridging wird die Wirbelsäule durch das schrittweise Auf- und Abrollen der einzelnen Wirbelkörper optimal mobilisiert und gestreckt. Hohe Konzentration macht ermöglicht ein unabhängiges Bewegen einzelner Wirbelkörper unabhängig voneinander.

Korrekte Ausführung:

1. Rückenlage mit aufgestellten Füßen, nah am Gesäß. Zur Vorbereitung in den seitlichen Brustkorb einatmen. Durch das Ausatmen wird der Beckenboden aktiviert. Während die Bauchdecke zur Wirbeläule gezogen wird, rollte der Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden auf.
2. Das Gewicht liegt nun nur noch auf den Schulterblättern und den Füßen. Nach erneutem Einatmen sinkt mit dem Ausatmen das Brustbein Richtung Boden.
3. Der Rücken wird wieder Wirbel für Wirbel auf den Boden zurückgerollt. Das Bridging wird zwei bis drei Mal wiederholt.

**Abb. 11: Bridging**

6.4 Puppet Arms

Die Puppet Arms eignen sich gut dazu, einen verspannten Hals und Nacken zu lockern und den Schultergürtel zu mobilisieren. Dabei wird die Schwerkraft dazu benutzt, das Gewicht der Schultern an den Boden abzugeben.

Korrekte Ausführung:

1. In neutraler Rückenlage werden beide Arme zur Decke gehoben. Mit dem Einatmen wird ein Arm nach oben gestreckt, bis das Schulterblatt komplett von der Unterlage abhebt und der Kopf locker auf die Seite rollt. Mit dem Ausatmen fällt die Schulter zum Boden zurück, wobei der Arm gehoben und locker im Schultergelenk gehalten wird.



Abb. 12: Puppet Arms

6.5 Arm Circles

Die Arm Circles stabilisieren den Schultergürtel und kräftigen die obere Rückenmuskulatur. Durch die kreisende Bewegung werden gleichzeitig die Schultergelenke mobilisiert. Da die Bewegung durch die in Richtung Becken ziehende Schulterblätter iniiert wird, verringert sich die Spannung in der Nackenmuskulatur.

Korrekte Ausführung:

1. Zur Vorbereitung wird in den Seitlichen Brustkorb eingeatmet.
2. Mit dem Ausatmen die Schultern Richtung Becken ziehen, die Arme heben und neben dem Kopf ablegen.
3. Mit dem Einatmen gleiten die Arme in einem seitlichen Halbkreis über den Boden zurück in die Ausgangslage, um mit der Ausatmung neu zu beginnen. Die Übung wird vier bis sechs Mal wiederholt und die Richtung des Kreises gewechselt.



Abb. 13: Arm Circles