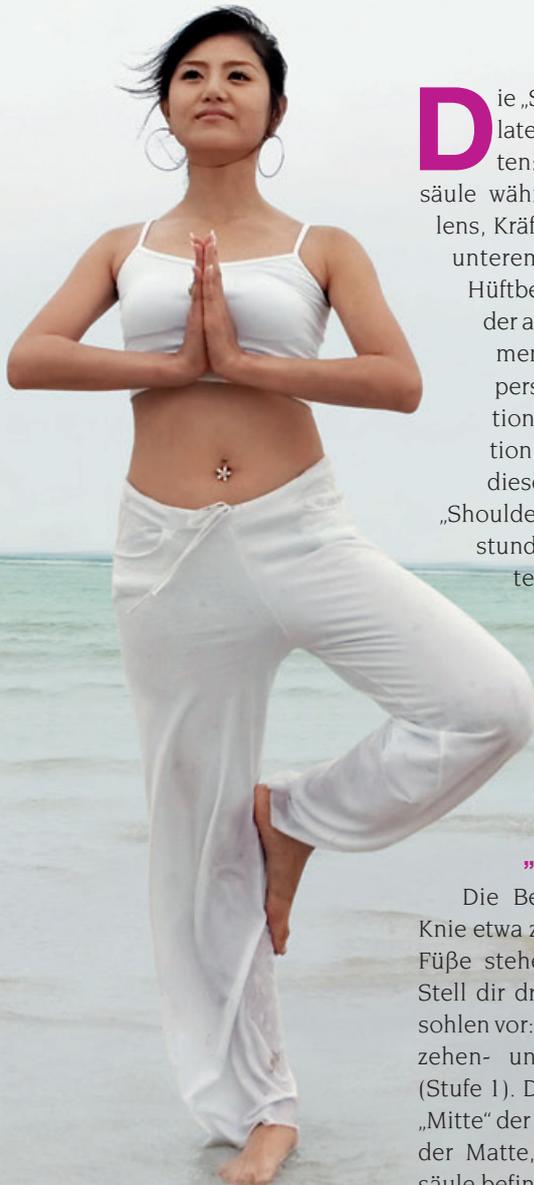


Pilates – leicht gemacht

„Shoulder Bridge“

Dagmar Mathis zeigt in dieser Ausgabe, wie ausgewählte Pilatesübungen für Anfänger und Fortgeschrittene zur Herausforderung werden. Dieses Mal: die „Shoulder Bridge“.



Die „Shoulder Bridge“ ist eine Pilatesübung mit vielen Aspekten: Mobilisierung der Wirbelsäule während des Auf- und Abrollens, Kräftigung von Beinen, Po und unterem Rücken, Dehnung der Hüftbeugemuskulatur, Trainieren der axialen Länge und des Alignments (Ausrichtung des Körpers), Schultergürtelorganisation, Schulung von Konzentration, Kontrolle und Balance. Bei dieser Vielseitigkeit sollte die „Shoulder Bridge“ in keiner Mattenstunde fehlen. Um den Fähigkeiten und Möglichkeiten der Kursteilnehmer gerecht zu werden, ist ein detaillierter Übungsaufbau zusammen mit prägnanten Anweisungen ausschlaggebend für den Erfolg.

„Neutrale Rückenlage“

Die Beine sind aufgestellt, die Knie etwa zu 90 Grad angewinkelt, die Füße stehen parallel und hüftbreit. Stell dir drei Saugnäpfe an den Fußsohlen vor: unter der Ferse, dem Kleinzehen- und dem Großzehenballen (Stufe 1). Das Kreuzbein und etwa die „Mitte“ der Brustwirbelsäule liegen auf der Matte, unter der Lendenwirbelsäule befindet sich ein kleiner Tunnel, „in dem ein Marienkäfer hin und her krabbeln kann“. Das Becken ist parallel zum Boden. Die Arme liegen lang und locker neben dem Körper, die Schultergelenke sind entspannt auf der Matte. Bei jeder Einatmung den Brustkorb zur Seite nehmen und mit

jeder Ausatmung die Bauchdecke senken, „ohne den Marienkäfer zu bedrängen“.

„Basic Bridging“

Atme zur Vorbereitung ein, lass ausatmend die Bauchdecke sinken und lege dabei den unteren Rücken bewusst ab. Übe diese kleine Beckenbewegung zwei bis drei Mal. Bei der nächsten Ausatmung roll dann die Wirbelsäule wie eine Perlenschnur höher, bis eine schräge Linie entsteht von den Knien über die Hüftbeuge zu den Rippen. Atme in dieser „Bridging-Position“ ein, lass ausatmend erst das Brustbein sinken und roll die Wirbelsäule Perle für Perle zurück zur „neutralen Rückenlage“. „Lass den Marienkäfer kurz unter der Lendenwirbelsäule hindurchkrabbeln“, atme ein und roll mit der Ausatmung wieder hoch. Wiederhole diese Bewegung ca. fünf Mal. Vielleicht spürst du eine leichte Dehnung der Hüftbeuge und Oberschenkelvorderseite. Das ist gut! Falls ein Krampf in der Oberschenkelrückseite droht, konzentriere dich mehr auf dein Powerhouse. Bleibe bei dieser Übungsstufe so lange, bis die Position problemlos gehalten werden kann!

Vorsicht: Achte in der „Bridging-Position“ immer darauf, dass das Gewicht vor den Schultern bleibt und niemals auf dem Nacken oder Hinterkopf lastet! Man neigt dazu, mit den Füßen und Beinen auszuweichen. Belaste deshalb immer bewusst die Fußaußenkanten, die Fersen und die großen Zehen. Lass die Zehen lang und entspannt!

Variation: Halte die „Bridging-Position“ für ein paar Atemzüge und



Dagmar Mathis | ist Polestar-zertifizierte Pilates Trainerin, Personal Trainerin für Pilates Matte, Mitglied im Deutschen Pilates-Verband, langjährige Group Fitness Instruktorin, Referentin für verschiedene Ausbildungsorganisationen und Ausbildungsleiterin für Pilates bei aeroNET.

Infos: www.dagmarmathis.de, www.aero-net.net



Stufe 1: Startposition neutrale Rückenlage



Stufe 2: Basic Bridging



Stufe 3: Basic Bridging mit Knee Lift

fühle den Kraftgürtel zwischen Rippen und Becken.

„Basic Bridging“ mit Knee Lift

Für fortgeschrittene Einsteiger. Roll dich ausatmend hoch in die „Bridging-Position“ aus Stufe 2. Prüfe noch einmal den Stand der Füße und die Auflagefläche am Schultergürtel. Lege dein Becken gedanklich in eine Trageschleufe. Atme dann zur Vorbereitung ein, lass ausatmend die Bauchdecke verschwinden und hole das rechte Knie schwerelos bis über den Beckenknochen. Das Bein bleibt 90 Grad angewinkelt, die Kniescheibe zeigt zur Decke und das Becken bleibt stabil. Atme wieder ein und stell ausatmend den rechten Fuß ab. Für die Stabilität im Becken und Rumpf ist es wichtig, die Ausatmung bereits vor der Bewegung einzuleiten. Atme vorbereitend wieder ein, sobald beide Füße stehen, und hole ausatmend das linke Knie bis über das Becken. Mach bei angehobenem Knie eine Einatempause und stelle den Fuß ausatmend wieder ab. Wiederhole diese Übung pro Bein ca. fünf Mal. Achte auf die saubere Aus-

richtung deines Körpers und die Stabilität im Rumpf (Stufe 3).

Vorsicht: Man neigt dazu, beim Heben des Knies das Becken absinken zu lassen. In diesem Fall ist das Powerhouse noch nicht stark genug.

Wenn du Stufe 3 exakt ausführen könntest, dann darfst du jetzt einen Schritt weiter gehen und die Bein Streckung in der „Bridging-Position“ trainieren. Begib dich in Stufe 3. Atme ein und strecke ausatmend das Bein senkrecht zur Decke. Beuge das Knie mit der Einatmung und wiederhole die Bein Streckung mit jeder Ausatmung vier Mal. Stell den Fuß ausatmend wieder ab, prüfe die Stellung des Beckens, atme noch mal ein und roll dich ausatmend zurück zur „neutralen Rückenlage“ (Stufe 1). Wiederhole die Übung mit dem linken Bein genauso oft (Stufe 4).

Vorsicht: Das Becken muss während der Übung stabil bleiben.

„Shoulder Bridge“

Konntest du Stufe 4 problemlos ausführen? Dann bist du bereit für die klassische Übung. Begib dich in Stufe 3. Strecke nun das Bein mit der Einatmung (!) zur Decke (Fuß = „point“) und senke das gestreckte Bein mit der Ausatmung (!) bis in Oberschenkelhöhe des Standbeins (Fuß = „flex“). Strecke die Zehenspitze einatmend wieder hoch zur Decke. Wiederhole die Beinbewegung ca. fünf Mal. Spüre bei jeder Einatmung die Länge in der Beinvorderseite und bei jeder Ausatmung die Dehnung der Wade. Stelle dann ausatmend den rechten Fuß wieder ab, prüfe deine Position und wiederhole die Übung mit der linken Seite (Stufe 5). Um die Genauigkeit zu gewährleisten, macht es Sinn, zwischen dem Trainieren der rechten und linken Seite in die neutrale Rückenlage abzurollen.

Vorsicht: Das Becken darf während der Bewegung nicht absinken! Konzentriere dich und führe die Bewegung fließend und genau aus!

„Shoulder Bridge Advanced“

Wenn du auch mit Stufe 5 keine Probleme mehr hast und keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, dann roll dich höher als in die bisherige „Bridging-Position“, lege die Handballen unter das Becken und führe die Übung aus Stufe 4 aus. Einerseits unterstützen die Hände das Becken,

aber andererseits erschwert die Position des Rumpfes die Übung (Stufe 6).

Vorsicht: Diese Variante ist wegen der starken Wirbelsäulenextension und dem höheren Schulterstand nicht bei diversen Beschwerden geeignet.

Abschluss der Übung

Zur Lockerung hole in „neutraler Rückenlage“ ein Knie nach dem anderen über das Becken und lass die Unterschenkel entspannt auf die Oberschenkel fallen. Lege die Handflächen auf die Knie und beschreibe mit den Beinen 8er-Kreise.



Stufe 4 (Mittelstufe)



Stufe 5 (für Fortgeschrittene)



Stufe 6 (Herausforderung für Fortgeschrittene)



Abschluss: 8er-Kreise