

Be prepared!

Vorbereitende Pilatesübungen – die Preps

Trainer neigen dazu, schwere Pilatesübungen zu unterrichten. Hinzu kommt, dass die Übungen durch die Kursteilnehmer nicht immer präzise ausgeführt werden. Die Teilnehmer sind überfordert und die Verletzungsgefahr steigt. Vorbereitende Übungen sind deshalb von essentieller Bedeutung und sollten mehr Beachtung finden.

Egal ob der Trainierende Pilateseinsteiger ist, sich bereits zur guten Mittelstufe vorgearbeitet hat oder Fortgeschrittener ist, jeder sollte auf die folgenden Bewegungen ideal vorbereitet werden. Pre-Pilates-Übungen, sog. Preps (von engl. „preparation“), also vorbereitende Übungen, sind in jedem Pilateskurs ein absolutes Muss und werden gern unterschätzt. Pilates-Gruppenkurse zu unterrichten ist ohnehin eine Herausforderung, wenn man große Gruppen unterschiedlichster Levels innerhalb eines Kurses unterrichten muss. Die Effektivität der Übungen hängt nicht unbedingt nur von der Schwierigkeit ab, sondern auch von der richtigen Ausführung. Auch fortgeschrittene Kursteilnehmer sollten deshalb immer wieder zu den Basics zurückkehren.

Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss sind zentrale Elemente der Pilatesübungen, deren Ziel es ist, den

Körper vor Beginn in die richtige Startposition zu bringen und die Stellung des Rumpfes, des Schulter- und Beckengürtels auch während der Übungsausführung beizubehalten. Nur so kann muskulären Dysbalancen langfristig entgegen gewirkt und das Verletzungsrisiko minimiert werden.

Das A und O

Eine richtig ausgeführte Pilatesübung funktioniert immer nach der goldenen Regel: Relax – Control – Movement. Das bedeutet: einatmen und vorbereiten, ausatmen und das Powerhouse kontrolliert aktivieren. Dann folgt eine korrekte und präzise Bewegung. Es kommt dabei in erster Linie auf die richtige Anleitung zur Übungsausführung an und nicht auf die anspruchsvolle Übung an sich.

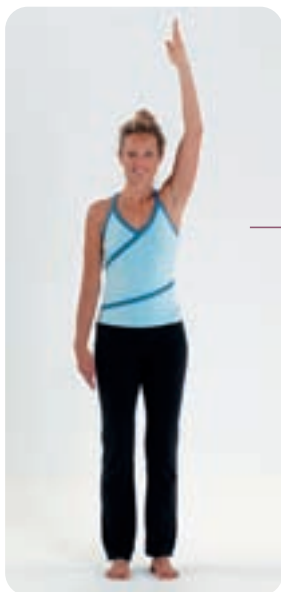
Dagmar Mathis

1

Seitliche Brustkorbatmung

Zum richtigen „Warm-up“ sollte zu Beginn jeder Kursstunde die seitliche Brustkorbatmung stehen. Die idealen Positionen dafür sind der Stand, der Schneidersitz und die neutrale Rückenlage. Die Hände können während des Atmens auf den Rippenbögen liegen, um das seitliche Öffnen und Schließen des Brustkorbs zu erfühlen. Immer durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund ausatmen.

Foto: Nike



2

Schulterblätter heben und senken

Mit dieser Übung wird der Schultergürtel aufgewärmt und die Schulterblätter werden in die richtige Position gebracht. Ausatmen, Powerhouse aktivieren und einen Arm bis neben den Kopf heben. Einatmen und die Fingerspitzen Richtung Decke ziehen, ausatmen und das Schulterblatt wieder Richtung Beckenrand gleiten lassen. Fünfmal mit dem rechten Arm, dann den Arm senken, nachfühlen und links wiederholen.



SERVICE

Weitere Infos zum Pilates Vitality Trainer findet ihr unter www.pilates.de



3

Lateralflexion im Stand

Diese Vorübung ist eine gute Vorbereitung auf die „Mermaid“. Die seitlichen Rumpfmuskeln werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule wird mobilisiert. Ausatmen und den rechten Arm bis neben den Kopf heben. Einatmen und mit der Ausatmung den Oberkörper in großem Bogen nach links beugen, einatmend aufrichten, dreimal wiederholen und dann die Seite wechseln. Der Kopf folgt während der seitlichen Beugung automatisch der Wirbelsäulenbewegung.

4

Dead Bug

Diese Übung eignet sich hervorragend zur Schulung des Timings und der Koordination von Atmung, Powerhouse-Aktivierung und Bewegung. Das Hauptziel ist die segmentale Stabilisation im Lendenwirbelsäulenbereich. In neutraler Rückenlage ausatmen und das Powerhouse aktivieren, dann ein Knie bis über die Hüfte heben. Zur Vorbereitung einatmen, Powerhouse ausatmend aktivieren und den Fuß wieder abstellen. Das Becken bleibt dabei vollkommen ruhig und die natürliche LWS-Lordose bleibt erhalten. Pro Bein die Übung fünfmal wiederholen.





5 Spine Twist Prep im Schneidersitz

Diese Übung ist eine optimale Vorbereitung für den klassischen „Spine Twist“. Durch den Fingerzug wird der Schultergürtel organisiert und gekräftigt, die Aufrichtung des Rumpfes wird erleichtert und seine Rotationsfähigkeit präzisiert. Die Fingerspitzen der rechten und linken Hand auf Brustbeinhöhe ineinander verhaken. Ausatmen und durch Zusammenziehen der Sitzhöcker den Beckenboden aktivieren. Die Finger gegeneinander ziehen, den Oberkörper um die eigene Achse leicht nach rechts drehen, einatmen und zur Mitte zurückdrehen, ausatmen. Oberkörperdrehung pro Seite fünfmal wiederholen.



6 Curl Up/Abdominals Prep



Mit dieser Übung wird der Nacken verlängert, Kopf und Halswirbelsäule werden in die richtige Position gebracht und die tiefe Bauchmuskulatur und der Beckenboden werden aufgewärmt. Eine Vorbereitung für viele klassische Übungen mit angehobenem Kopf, wie z.B. „Hundred“, „Single Leg

Stretch“, „Straight Leg Stretch“, „Double Leg Stretch“. Zur Vorbereitung einatmen und mit dem Kinn leicht Richtung Brustbein „nicken“, beim Ausatmen die Bauchdecke sinken lassen und Kopf, Oberkörper und Arme parallel zum Boden heben. Einatmen und ausatmend Arme, Oberkörper und Kopf wieder ablegen. Die Übung fünfmal wiederholen.



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

7 Obliques Prep

Diese Übung ist eine wichtige Vorbereitung für die korrekte Ausführung der klassischen Übung „Criss Cross“. Die äußeren und inneren schrägen Bauchmuskeln, der tiefe quere Bauchmuskel und der Beckenboden werden gekräftigt, die Wirbelsäule wird durch Rotation mobilisiert. Curl Up, die Arme nach hinten führen und beide Hände an den Hinterkopf legen. Einatmen und mit der Ausatmung den Oberkörper nach rechts drehen, einatmend zur Mitte zurückkommen und ausatmend nach links drehen. Das Becken bleibt während der Bewegung ruhig, Hals und Nacken bleiben entspannt. Pro Seite die Übung fünfmal wiederholen.

