



1: Startposition neutrale Rückenlage



2: Chairposition



3: Baby Roll Over 1



4: Baby Roll Over 2



5: Beine strecken



6: Roll Over (Überrollen für Fortgeschrittene)



7: Roll Over (Beine schulterbreit, Zehen anziehen)



8: Übung Öffnen, Beine schließen

Pilates übungen

MIT ANSPRUCH

Dagmar Mathis stellt ausgewählte Pilatesübungen für Anfänger und Fortgeschrittene vor. Dieses Mal: der „Roll Over“.

Der „Roll Over“ ist eine klassische Pilatesübung, die oft in ihrer Ausführung und in ihrem Schwierigkeitsgrad unterschätzt wird. Denn sie setzt bereits eine kräftige Bauch- und Rumpfmuskulatur sowie einen gut trainierten Schultergürtel voraus.

Trainiert werden vor allem die axiale Länge im sensiblen Bereich der Halswirbelsäule und die Weite des Schultergürtels. Die Beinrückseiten werden gedehnt, der lange Bereich der Brustwirbelsäule wird während des Abrollens mobilisiert. Die gesamte Rumpfmuskulatur wird gestärkt. Der gezielte Einsatz der Pilatesatmung ist entscheidend für die Präzision und Kontrolle.

Unter Beachtung all dieser Aspekte sollte der „Roll Over“ nur in Fitnesskursen mittleren und fortgeschrittenen Levels unterrichtet werden.

„Start- und Chairposition“

Gestartet wird in der neutralen Rückenlage. Die Füße sind auf den Boden gestellt, die Knie angewinkelt. Die Arme liegen lang und locker neben dem Körper. Die Hände können auch auf dem Handrücken liegen, damit die Schultergelenke weich und weit auf der Matte bleiben. Atme in dieser Position ein paar Mal in den seitlichen Brustkorb ein und aus. Bring dann mit der Pre-Pilatesübung „Dead Bug“ jeweils mit der Ausatmung erst das rechte und anschließend das linke Knie über das Becken – nun bist du in der Chairposition.

„Baby Roll Over“

Stelle dir vor, du sollst ein Stück Papier zwischen den Knien festhalten. Atme zur Vorbereitung ein, aktiviere ausatmend die Beckenboden- und die tiefe Bauchmuskulatur. Lass den unteren

Rücken in die Matte sinken und hebe das Becken an, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Halte dabei einen möglichst großen Abstand zwischen Oberschenkeln und Oberkörper. Atme wieder ein und rolle langsam und kontrolliert zurück zur Matte. Schultern, Arme und Kopf bleiben entspannt liegen.

Vorsicht: Die tiefen Bauchmuskeln tragen das Becken hoch! Es darf kein Schwung geholt werden! Das Gewicht bleibt in der Endposition auf dem oberen Schultergürtel und darf nicht auf dem Nacken lasten! Der Abstand zwischen den Ohren und den Schultergelenken bleibt in jeder Übungsphase möglichst groß. Wiederhole die Übung ca. fünfmal.

„Roll Over“ für Geübte

Atme in der Chairposition zur Vorbereitung ein, lasse ausatmend die

Bauchdecke sinken. Beide Beine werden, mit den Zehenspitzen voraus, senkrecht zur Decke gestreckt. Atme wieder ein und schiebe mit der Kraft der Rumpfmuskeln die Zehenspitzen höher zur Decke, so dass das Becken sich hebt. Führe die Zehenspitzen in großem Bogen in Richtung der Wand hinter dir, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Die Sitzhöcker zeigen zur Decke. Atme in dieser Position ein, öffne die Beine höchstens schulterbreit und ziehe die Zehenspitzen an. Eine angenehme Dehnung wird entlang der gesamten Beinrückseite erreicht. Lasse nun ausatmend jeden einzelnen Brust- und Lendenwirbel zurück zur Matte sinken. Schultern, Arme und Kopf sollen entspannt liegen. Die gesamte Kraft soll aus den tiefen Bauchmuskeln und dem Beckenboden kommen. Während der Abrollbewegung sollte ein möglichst

großer Abstand zwischen Oberschenkeln und Oberkörper gehalten werden. Wenn das Becken aufliegt, schließe die Beine und strecke die Zehenspitzen. Atme dann aus und wiederhole den Roll Over in großem Bogen. Dabei kommt es in erster Linie darauf an, dass die Zehenspitzen einen Impuls nach oben (Richtung Decke) setzen, bevor sie sich nach hinten bewegen. Drei bis fünf exakte Wiederholungen sind vollkommen ausreichend.

Vorsicht: Achte in jeder Phase der Übung auf den richtigen Einsatz der Atmung. Es sollte kein Gewicht auf den Nacken oder Hinterkopf verlagert werden. Wenn diese Prinzipien berücksichtigt werden, kommen Präzision und Bewegungsfluss wie von selbst. ○



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