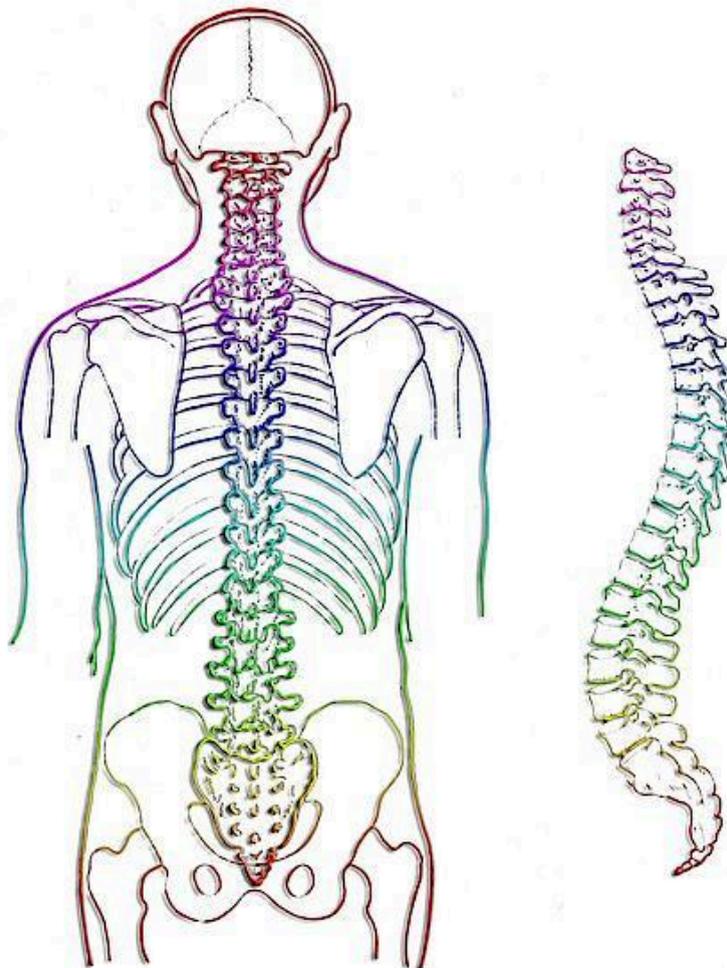


Woche 4>>

Herzlich Willkommen zur 4. Lektion von "Dein Pilates Start Onlinekurs (umove.de)"

Unsere Wirbelsäule (+Philosophie von Pilates)

Die Wirbelsäule ist die Sprungfeder des Körpers. Ihre natürliche Form – neutral- von der Seite gesehen zeigt eine Doppel S-Form:



Sie wird in Abschnitte unterteilt und besteht aus HWS (Halswirbelsäule), BWS (Brustwirbelsäule) und LWS (Lendenwirbelsäule). Die insgesamt 24 Wirbelkörper türmen sich auf einem dreiecksartigen Knochen, dem Kreuz- und Steißbein, auf - er dient als Basis der Wirbelsäule (WS).

Die Bandscheiben liegen zwischen den Wirbelkörpern. Sie wirken als Stoßdämpfer und leben von ausreichend Bewegung. Die "Ernährung" der Bandscheiben erfolgt durch den Wechsel von Belastung und Entlastung - wie ein Schwamm, der sich vollsaugt bei Entlastung und bei Druckerhöhung (Belastung) Wasser abgibt.

Eine starke Muskulatur und kräftige Sehnen und Bänder sorgen für zusätzliche Stabilität der WS.

TIPP: Vermeide eintönige Haltungen und Belastungen! Wechsle häufig deine Sitzposition und lebe das "dynamische" Sitzen. Gelegentliches Recken und Strecken wirkt sich ebenfalls positiv aus. Vergesse nicht deine "Auszeiten" und das Abschalten bzw. Entspannen im Alltag. Baue dir kleine Entspannungseinheiten in deinen Tagesablauf ein und gib ihnen die gleiche Wichtigkeit wie Kraft- oder Ausdauertraining.

Neutrales Becken= neutrale Wirbelsäule

Das neutrale Becken ist immer die Ausgangsposition des Pilates. Hierbei ist der Rücken lang und die WS bleibt in ihrer natürlichen Doppel-S - Form. Die Schultern sind locker und tief.

Auswirkungen der Beckenposition auf die Körperhaltung

Das knöcherne Becken ist über das Kreuzbein mit der WS verbunden. Damit bewirkt eine Veränderung des Beckens auch immer eine Veränderung der WS und somit auch der Körperhaltung.

Kippt das Becken nach vorne (im Stehen), führt dies zu einer Verstärkung der natürlichen Lendenlordose. Bei der Beckenkipfung nach hinten wird die LWS abgeflacht.

Ist die WS dauerhaft verändert positioniert, können auch muskuläre Dysbalancen die Ursache sein.