

Woche 7>>

Herzlich Willkommen zur 7. Lektion von " Dein Pilates Start Onlinekurs (umove.de)"

Schlüsselbegriffe/Imagination

1. Schultergürtel Organisation

- Schulterblätter fließen in Richtung Gesäßtaschen
- Die Schlüsselbeine sind weit
- Der Oberkörper ist aufgerichtet

.....Wenn ein Arm angehoben wird, fließt das Schulterblatt als Schwerelot in die Gesäßtaschen.

2. Beckengürtel Organisation

- Neutrales Becken = neutrale Wirbelsäule
- Stabiles Becken verhindert Ausweichbewegung
- Stabiles Becken fördert den ökonomischen Muskeleinsatz

.....ein neutrales Becken ist die Voraussetzung für eine spannungsfreie und aufgerichtete Wirbelsäule.

Imagination: Visualisiere Dein Becken als eine wertvolle Schale, die immer ausbalanciert ist .

3. Axiale Ausrichtung / axiale Verlängerung

- Bewegungslänge
- Länge vom Scheitelpunkt des Kopfes zum Steißbein
- Scheitel fließt nach oben, Steißbein nach unten (im Stand)

.....Durch diese Verlängerung werden die Gelenke weit und offen, die Muskeln entspannen sich.

Imagination: Visualisiere Dir einen goldenen Faden oder einen Luftballon, der Deinen Hinterkopf wie bei einer Marionette nach oben zieht.

Schlüsselbegriffe am Beispiel einer Übungsbeschreibung:

Halbes Aufrollen - Half Roll Back



- Sie sitzen mit geradem Rücken (axiale Verlängerung) auf dem Boden, die Arme sind nach vorn ausgestreckt und die Knie gebeugt.

- Kontrollieren Sie Ihre Haltung im oberen Rumpf (Schultergürtel Organisation) und öffnen Sie Ihren Brust-Schulter-Bereich (Schlüsselbeine weit)

- Das Becken wird aus der aufgerichteten Position (neutrales Becken) gekippt, so dass das Kreuzbein zum Boden sinkt. Die Schultern sollten sich nicht zurückschieben, sondern zurückgehen und von den Ohren entfernen

.- Beim Absenken des Rumpfes Ausatmen und beim Wiederaufrichten der Wirbelsäule Einatmen.

Ende der Übung ist die aufgerichtete Position mit langem Rücken und einem neutralen Becken.

Imagination:

Innere Bilder zur Bewegung und zur Ausrichtung bestimmter Körperteile helfen Dir beim Training. Diese Bilder sind natürlich individuell veränderbar und hier nur Vorschläge meinerseits.

1. Schiebe Deine Schulterblätter in Richtung der hinteren Hosentaschen
2. Lege Deine Wirbel beim Roll down wie eine Perlenkette , Perle für Perle ab.
3. Ziehe beim Zentrieren Deinen Bauchnabel ein wie einen Matratzen Knopf.
4. In Bauchlage oder dem 4 -Füßler stelle Dir vor, du balancierst eine wertvolle Vase auf deinem Kreuzbein

Quelle: Bloss, Prof. Dr. H. A., Wolff, Ch., Bloss, CH:Gesund mit Pilates;Knaur Verlag, 2006, S.42-45