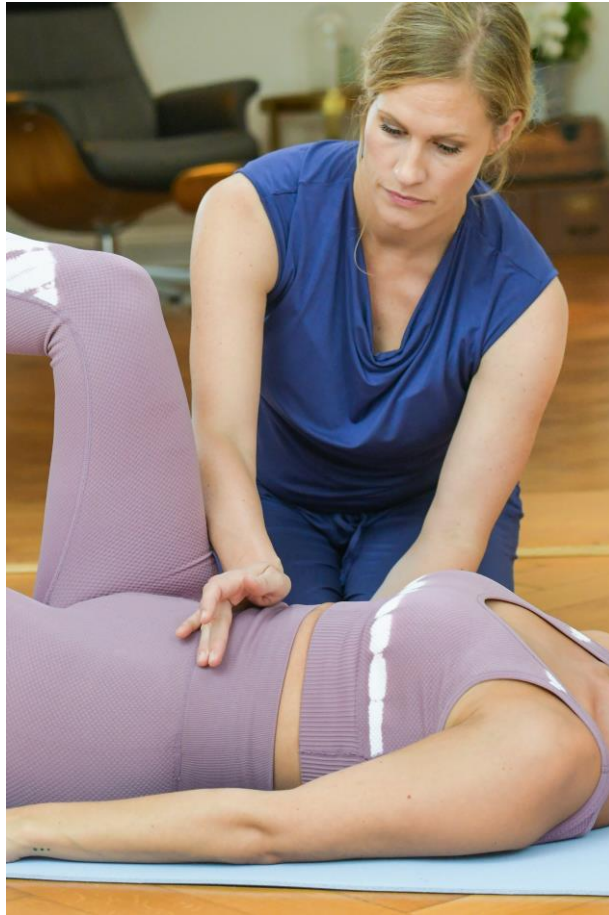




Dein Handout für das Modul 3
„Kraft, die aus der Mitte kommt“

Ein pilatesbasiertes Training zur Vermittlung der stabilisierenden Muskulatur



Die meisten von uns denken jetzt sofort an ihre Bauchmuskeln, die vermeintlich zu schwach sind. An das fehlende Six-Pack oder den nicht perfekt geformten Hintern. Und richtig, das sind Muskeln, die kräftig sein sollten. Aber die alleine reichen nicht aus, um Dich aufzurichten und zu halten.

Worum geht's heute? Deine Muskeln

Welche Muskeln benötigst Du also, um einen gesunden, schmerzfreien Rücken Deinen zu nennen? Wie kannst Du diese Muskeln auch im Alltag ansprechen?

Wir freuen uns, Dich auf diese spannende Reise mit dem Ziel „Gesund bleiben“ mitnehmen zu dürfen. Unsere Prävention macht auch Dich für den Alltag stark. Mit diesen Übungen werden wir gemeinsam Deine Muskeln auf Trab bringen.

Infobox

Alle Muskeln Deines Körpers gehören zum kontraktilem Bindegewebe. Aufgrund ihres Aufbaues tragen sie damit in ihrer Hauptfunktion zur dynamisch-aktiven **Stabilisierung aller Bewegungsabläufe** bei. Du benötigst diese Muskeln, um Dich bewegen und aufrecht halten zu können.

Welche Muskeln benötigst Du zur Rückengesundheit?

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen stabilisierenden und mobilisierenden Muskeln im Körper. Die Stabilisatoren stellen dabei u.a. die Hauptakteure Deiner Kernstabilität – oft auch unter Namen wie Core, Mitte oder Zentrum beschrieben - dar. Sie nehmen eine zentrale Rolle im *pilaME - Dein Pilatestraining Onlinekurs* ein.



Zu diesen Muskeln zählen:

- quere Bauchmuskeln
- schräge Bauchmuskeln
- kleine Rückenmuskeln
- Zwerchfell
- Beckenboden

Diese **muskulären Stabilisatoren** liegen **in der Tiefe** Deines Körpers. Aufgrund ihres Aufbaues sind sie zwar in der Lage über längere Zeit Kontraktionen zu halten. Sie neigen jedoch zum „Muskelschwund“ (Atrophie), wenn Du sie längere Zeit nicht benutzt hast. Die Folge kennst Du vielleicht: Verspannungen!

Durch den zu geringen Einsatz der Stabilisatoren, versuchen dann nämlich die mobilisierenden Muskeln, die Aufgabe der stabilisierenden zu übernehmen. Diese bringen jedoch nicht die optimalen Voraussetzungen zur Stabilisierung mit. Sie ermüden nämlich sehr schnell und verkrampfen dadurch. Der regelmäßige Gang zur Massage ist damit vorprogrammiert.

Ein Beispiel: Viel Sitzen am Schreibtisch und parallel zu wenig positiver (Gegen-) Bewegung in Deinem Alltag, kann zu Überlastung des Nackenmuskels führen. Einem Muskel, der u.a. dafür zuständig ist den Kopf zu bewegen. In diesem Beispiel muss er aber unseren Kopf halten. Die Muskeln, die diese Aufgabe eigentlich übernehmen

sollen – Du findest sie im Bereich Deiner Schulterblätter – werden, auf Grund der vorgebeugten Sitzhaltung, gehemmt. Damit können sie nicht mehr richtig angesteuert werden. Unser Nackenbereich fängt an zu verspannen und zu schmerzen. Der regelmäßige Griff in den Nacken oder der Wunsch nach Massage wächst.

Doch die Massage schafft auf Dauer auch keine langfristige Besserung, solange das Muskelgleichgewicht (durch Training ☺) nicht wiederhergestellt ist.

Was also tun?

Bei jeder Bewegung und Haltungsposition Deines Körpers sind immer mehrere Muskeln gleichzeitig beteiligt. Sie arbeiten entweder parallel miteinander oder in Abfolgen zueinander. Während dieser Kontraktionsphasen sollten immer alle, an der Bewegung beteiligten Muskeln, angesprochen werden. So kann ein muskuläres Gleichgewicht entstehen.

Im pilaME - Dein Pilatetraining Onlinekurs trainieren wir die **Muskeln im Gleichgewicht** und in ihrer Funktion. Dadurch werden Fehlhaltungen ausgeglichen und die ursprünglichen Bewegungsprogramme wieder aktiviert.

Wusstest Du, dass alle **Muskeln** unseres Körpers **miteinander in Verbindung** stehen? Das liegt an unseren **Fasziensystemen**, die jeden Muskel umhüllen und ihm die Form geben. Würden wir nur unsere Faszien stehen lassen, wäre unser Körper in seiner Form gut erkennbar. Verständlich also, dass Veränderungen an einer Stelle ebenfalls zur Beeinflussung an anderer Stelle führen können.

Dein pilaME – Alltagstipp



Versuche im Stehen, beim Warten auf den Bus, in der Supermarktschlange Deine Mitte zu aktivieren.

- Stelle Dich dafür hüftbreit hin
- Lass Deinen Kopf von einem imaginären Ballon gezogen zur Decke gleiten
- Atme bewusst durch die Nase ein
- Atme aus über den Mund und lasse Deinen Brustkorb schmelzen, ziehe Deine Sitzbeinhöcker leicht zusammen - ohne den Po anzuspannen (!) - ziehe auch die vorderen Beckenknochen zueinander
- Deine Rippen sinken, aufgrund der Ausatmung nach unten und Du lässt den Nabel nach hinten zur Wirbelsäule und hinauf gleiten.

Stelle Dir dabei vor, wie Du versuchst Deine Bauchmuskeln wie ein Trommelfell zu spannen - ohne dabei den Rahmen der Trommel zu verbiegen. Versuche die Spannung einige Atemzüge zu halten. Vermeide zu pressen, sondern atme ruhig und gleichmäßig weiter.

Dein 3. AHA-Moment

In Deiner Körpermitte finden sich die Powermuskeln zu Deiner Bewegung und Haltung. Wie der Motor eines schnellen Autos.



Falls Du noch Fragen hast, stehen wir Dir gerne unter experten@pila-me.de zur Verfügung.

Quellen

- Lee et al. (2016): Effect of mat pilates exercise on postural alignment and body composition of middle-aged women

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4932037/>

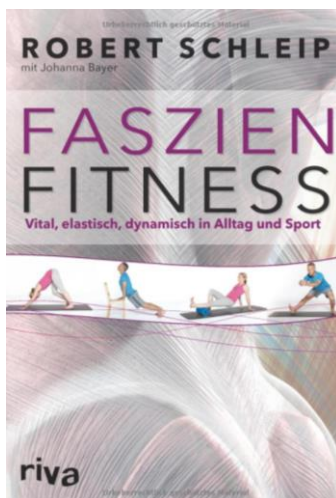
Letzter Zugriff: 03.07.20

- Muscolino et al. (2004): Pilates and the “powerhouse”

[https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(03\)00057-3/pdf](https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(03)00057-3/pdf)

Letzter Zugriff: 03.07.20

Unser Buchtipp



Weiterführende Informationen zum Thema findest Du im Buch „Faszien Fitness“ von Robert Schleip (2018).



Dein Trainingskript für das Modul 3
„Kraft, die aus der Mitte kommt“

- Neutralstellung -



- Nutze die Position zum Ankommen
- Atme hier bewusst und finde die Ausrichtung

- Knee Lift -



- Einatmen (EA) hebe Dein Bein
- Ausatmen (AA) senke Dein Bein
- Jede Seite 10 Wdh.



- EA hebe Dein Bein
- AA hebe das zweite Bein dazu
- Halte beide Beine mehrere Atemzüge
- AA bringe beide Beine **nacheinander** zurück zum Boden



- Ein Bein ist oben
- AA senke das Bein zum Boden während das andere Bein hinauffliegt
- 10 Wdh.

- Bridging -



- AA rolle vom Becken auf
- EA halte oben
- AA rolle Wirbel für Wirbel ab
- 6 Wdh.



- bleibe oben
- EA führe die Arme nach hinten und lasse sie dort
- AA rolle Wirbel für Wirbel ab
- EA unten und Position verstärken
- AA aufrollen
- 6 Wdh.

- Side to Side -



- AA führe die Beine zur Seite – halte sie parallel zueinander und lasse die diagonale Schulter am Boden
- EA bleibe in der Position und verstärke die Länge
- AA ziehe die Beine über die schrägen Bauchmuskeln zurück
- Jede Seite 6 Wdh.

- Chest Lift gerade -



- AA aufrollen
- EA zurück
- 15 – 20 Wdh.

- AA rolle Dich auf
- EA intensiviere die Position
- AA fliegender Wechsel der Beine
- Jedes Bein 15 Wdh.

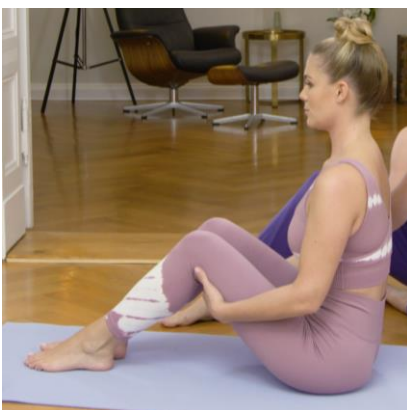
- AA Rolle Dich auf
- EA intensiviere die Position
- AA führe beide Arme nach vorne
- EA wieder zurück hinter den Kopf
- 15 Wdh.

- Curl Up diagonal -



- AA rolle Dich auf
- EA oben bleiben
- AA drehe Dich in die Diagonale und löse am Ende einen Arm
- EA Arm zurück und komme in die Mitte (Kopf bleibt oben)
- Jede Seite 10 – 15 Wdh.

- Half Roll Back -



- Sitze auf Deinen Sitzbeinhöckern
- Richte Dein Becken, Brustwirbelsäule und Kopf neutral aus
- Lasse die Schultern los



- AA Schub der Füße in den Boden und rolle Dein Becken nach hinten, hinter die Sitzbeinhöcker
- Dein Lendenbereich wird lang und rund
- Spüre das Kreuzbein auf der Unterlage
- EA halte die Position
- AA rolle Dich auf
- 6 – 8 Wdh.



- nach der 6. – 8. Wdh. hebe nacheinander die Beine und halte die Position mehrere Atemzüge

- Rolling like a Ball -



- Bleibe in der Position und rolle wie ein Ball nach hinten und wieder zurück
- Die Füße bleiben in der Luft
- Der Kopf berührt nicht den Boden

- Seitlage -



- Lege Dich auf die Seite und orientiere Deinen Körper am hinteren Mattenrand
- Kopf, Brustwirbelsäule und Becken liegen in einer Linie auf der Matte
- Deine Beine liegen übereinander angewinkelt
- Dein oberer Arm steht als Torbogen auf
- Spanne Deine untere Taille

- Oyster -



- EA drehe Dein oberes Bein auf
- AA drehe es zurück
- 10 Wdh.



- AA hebe Dein oberes Bein
- EA führe es nach vorne
- AA führe es nach hinten
- 10 Wdh.

- Beinbewegungen -



- Stelle Dein oberes Bein vor Dir auf
- AA hebe das untere Bein
- EA senke das untere Bein
- Jedes Bein 10 – 15 Wdh.



- Unterarmstand -



- Deine Hände stehen unter den Schultern
- Deine Knie unter den Hüften

- Knee Lift -



- AA hebe beide Knie gleichzeitig 1 cm vom Boden ab
- Halte die Position mehrere Atemzüge
- Versuche das Halten der Position langsam zu steigern – bis Du 30 – 60 sec erreichst

- Swan -

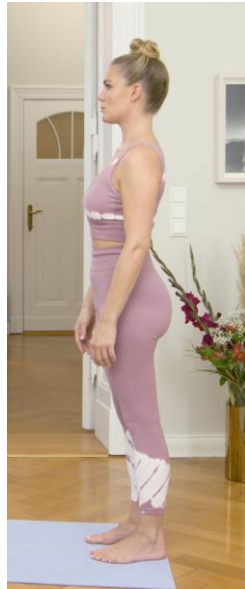


- Du liegst in Bauchlage
- Lass Dein Steißbein Richtung Boden sinken
- Spüre die Länge im Rücken



- AA schicke Deine Nasenspitze nach vorne und ziehe Dich in einen leichten Bogen
- Atme in der Position ein
- AA komme wieder zurück
- 3 – 5 Wdh.

- Stand -



- Füße stehen hüftbreit
- Finde Deine Wirbelsäule neutral
- Stelle Dir einen Ballon vor, der Dich vom Kopf in die Länge zieht
- Deine Füße schieben in den Boden



- EA wachse noch weiter in die Länge und hebe dabei die Arme nach vorne/ zur Seite an
- AA senke sie wieder ab
- 15 Wdh. je Richtung

Was es zu beachten gilt:

- ✓ Lass Deine Mitte arbeiten.
- ✓ Lass jede Bewegung aus Deiner Mitte starten.
- ✓ Steuere bewusst jede Bewegung Deines Körpers von dort aus wie ein Motor, den Du aktivierst.