

Mit Ausdauer entspannen

Cardio-Pilates:
Kombination aus Dynamik und Präzision



Cardio-Pilates ist eine effektive Verbindung aus dynamischem und sanftem Ausdauertraining mit der Pilates-Methode im Stand und auf der Matte. Die Synthese aus einer Trainingsmethode für ruhige, kraftvolle und äußerst präzise Bewegungen mit einer Übungsweise, die den Puls ansteigen lässt und das ganze Körpersystem so richtig in Schwung bringt, sorgt wie nebenbei für ein gutes Figurstyling.

Als direkte Trainingseffekte werden das Herz-Kreislauf-System aktiviert, die Muskulatur harmonisch trainiert sowie die Haltung und die Figur verbessert. Die Bewegungsanweisungen mittels phantasievoller Bildersprache und einer speziellen musikalischen Untermalung motivieren zu lockeren, schwingenden und natürlichen Bewegungen, die zu regelmäßigem Training einladen.

Rhythmische Schrittfolgen, die konzentriert und präzise aus dem Körperzentrum geführt und gesteuert werden, sprechen mehr Muskeln direkt an und optimieren die muskuläre Koordination. Die Aufmerksamkeit wird auf die Bewegungsführung und einen angemessenen Krafteinsatz während der Bewegungsabläufe gelenkt. Das verändert das Bewusstsein für eine gute Haltung. Der Spaß am Training wird genauso gefördert wie die Perfektionierung der Ausrichtung des Körpers und die Sensibilität für Anmut und Leichtigkeit von Bewegungen.

Weniger ist mehr

„Einige wenige gut durchdachte Übungen, die sauber und im Gleichgewicht ausgeführt werden, sind effektiver als stundenlanges, unsauber ausgeführtes Training.“ Dieser Leitsatz von Joseph H. Pilates trifft auch auf die gewählte Choreografie des Cardio-Teils zu. Sie soll leicht nachvollziehbar sein, um den Fokus der Teilnehmer/-innen stets auf Ausführung und Bewegungsfluss zu lenken.

Den Blick auf Details und die Aufmerksamkeit auf die Präzision in den Bewegungsfolgen zu schärfen ist ein vorrangiges Ziel. Vom schwingvollen, positiven Umgang mit Körper und Haltung werden Psyche, Stimmung und innere Haltung fast ebenso verändert wie die Bewegungsmuster und die äußere Haltung.

Tänzerisch & dynamisch

Die dynamisch-tänzerische Umsetzung ist für Pilates-Profis eine will-

kommene Abwechslung und eine Möglichkeit, die persönliche Technik mit einer neuen Herausforderung zu testen. Einsteiger, die große Schwierigkeiten haben, sich nach einem hektischen Alltag auf Bewegungskontrolle und Präzision zu konzentrieren, bietet Cardio-Pilates die Möglichkeit, in rhythmischen Bewegungen den leichten und beschwingten Umgang mit Haltung und Bewegung zu erlernen.

Cardio-Pilates-Basics

Die Verbindung von Pilates mit tänzerischen Bewegungen wird am Beispiel der Beckenbeweglichkeit deutlich. Die Effektivität einer Pilates-Übung hängt unter anderem von der korrekten, spannungsfreien Haltung des Beckens ab. Ist die Beweglichkeit ausgeglichen, richtet sich die Wirbelsäule auf, die

DVD-TIPP

Im Februar 2008 erscheint die erste Cardio-Pilates-DVD von zwei Ausbilderinnen des Pilates Bodymotion Instituts sowie ein Buch mit DVD aus der GU Reihe „Lust zum Üben“ von den Autorinnen Christiane Wolff und Natascha Meier.

Übertragung des Körpergewichts über Beine und Füße zum Boden ist optimal möglich, der Atem fließt frei und uningeschränkt. Cardio-Pilates schult durch den lockeren Umgang mit dem Becken, mit der Kraft der Körpermitte flexibel und schwingvoll umzugehen.

Vorbereitende Übungen

► Im Stand sind die Füße hüftgelenksbreit auseinander gestellt, die Knie



Abb. 1

Abb. 2



Abb. 3: Curl-up & Bicycle in Air

leicht gebeugt. Schiebe den Scheitel nach oben, um die Wirbelsäule aufzurichten.

- ▶ Bewege nun das Becken nach vorn, indem du den Bauchnabel zur Wirbelsäule nach hinten lenkst. Die Distanz zwischen Schambein und Bauchnabel verkürzt sich, der untere Rücken wird rund.
- ▶ Nun bewege das Becken nach hinten, der untere Rücken wird hohl. Acht Mal wiederholen.
- ▶ Pendele dich genau zwischen beiden Haltungen ein. Nun bist du in der neutralen Beckenposition.
- ▶ Stelle die Füße weiter auseinander und lasse das Becken kreisen. Finde eine weiche, harmonische, fließende Bewegung des Beckens.
- ▶ Zeichne mit dem Becken eine liegende Acht.
- ▶ Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein. Löse den linken Fuß vom Boden und lasse die linke Hüfte kreisen – von vorn nach oben, über hinten nach unten.

Der Cardio-Schritt dazu: Mambo

- ▶ Setze das neue Körpergefühl und den femininen Hüftschwung im Mambo um: ein Wiegeschritt nach vorn und nach hinten (Abb. 1).

Standing Pilates

In Standing Pilates, dem zweiten Teil des dynamischen Pilates-Programms, werden effektive und klassische Pilates-Mattenübungen in Bewegung und im Stand ausgeführt. Die konzentrierte Übungsweise verbessert die Ausrichtung der Wirbelsäule und schult das Gleichgewicht. Der regelmäßige

Wechsel von Stand- und Stützübungen trainiert ein harmonisches Zusammenspiel der Muskulatur, setzt sanfte Reize für das Herz-Kreislauf-System, vergleichbar mit dem Sonnengruß im Yoga.

Standing Single Leg Stretch

- ▶ Lege im Stand die Hände so an den Rumpf, dass die Daumen den unteren Rippenbogen und die Fingerspitzen die Beckenkammknochen berühren.
- ▶ Atme aus und ziehe dabei Bauchdecke und Taille nach innen, als würdest ein breiter Gürtel die Verbindung zwischen den Rippen und deinem Becken halten.
- ▶ Einatmen. Verlagere das Gewicht auf das linke Bein.
- ▶ Ausatmend hebe die rechte Ferse, Fußballen und Zehen an und führe das rechte Knie vor den Körper.
- ▶ Das Knie auf Hüfthöhe halten – und tief einatmen.
- ▶ Mit dem nächsten Ausatmen das Bein hinter den Körper führen – aber nur so weit, wie du die Verbindung zwischen Rippen und Becken halten kannst (Abb. 2).
- ▶ Wiederhole die Übung drei Atemzüge lang.
- ▶ Anschließend wiederhole die Übung zur anderen Seite.

Armbewegungen

- ▶ Hebe das rechte Knie ausatmend wieder nach vorn an und führe die rechte Hand außen an den Unterschenkel, die linke Hand innen zum Knie. Einatmen und dabei die Balance halten (Abb. 2).

- ▶ Ausatmend das Bein zurückführen, dabei die Arme etwas weiter als schulterbreit über den Kopf führen. Drei Wiederholungen.
- ▶ Zum Abschluss das rechte Bein hüftgelenksbreit neben dem linken Fuß abstellen und die Arme neben dem Körper senken. Den gleichen Ablauf zur anderen Seite üben.

Curl-up & Bicycle in Air

Pilates Flow rundet das Training mit harmonischen und präzisen Bewegungen ab (Abb. 3).

- ▶ Rückenlage, Beine aufgestellt, neutrale Beckenposition, Arme neben dem Körper. Strecke das rechte Bein nach oben.
- ▶ Trete nun mit dem rechten Fuß imaginär in die Pedale, fahre in der Luft Fahrrad. Beim Ausatmen die Bauchdecke nach innen und oben lenken, das Bein nach vorn sinken lassen, dabei die Fußspitzen zum Knie ziehen.
- ▶ Einatmend das Bein zum Körper führen und anschließend nach oben strecken. Fußspitzen lang, der Blick folgt dem Bein.
- ▶ Nach mehreren Wiederholungen lasse ausatmend das Brustbein nach innen sinken. Rolle den Kopf, die Schultern und die Schulterblätter im großen Bogen nach oben. Entspanne die Rückseite des Körpers, als würdest du in einem Halbmond liegen.
- ▶ Bewege das Bein weitere sechs Atemzüge lang in der Luft, entspanne das Gesicht, den Kiefer, den Hals und deinen Nacken.
- ▶ Oberkörper lang zurücklegen. Nun die Übungsfolge mit dem linken Bein ausführen.



Christiane Wolff | ist staatlich geprüfte Sport- & Gymnastik-Lehrerin, lizenzierte Pilates-Instructorin, eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa, anerkannt vom deutschen Pilates Verband und dem Bund deutscher Yogalehrer. Als Fachreferentin und Presenterin ist sie national wie international für verschiedene Institutionen tätig und leitet Ausbildungen bei Pilates Bodymotion. www.christiane-wolff.de