

Aus dem Stand

Zentrierung und Balance durch Standing Pilates

Im Standing Pilates wird das bewährte Konzept von Joseph Pilates auf Übungen im Stand übertragen. Das Training orientiert sich an unseren täglichen Belastungen in der aufrechten Haltung und verbessert die Körperhaltung, Balance und Stabilität in stehender Position.

Die Übungen im Stand können im Anschluss an ein Mattentraining eine Pilatesstunde anspruchsvoll abschließen. Im Standing Pilates sind die Anforderungen an das Powerhouse erhöht. Die Stabilisierung des Beckens sowie der Wirbelsäule fordert die Tiefenmuskulatur zum Teil stärker als bei einem Training auf der Matte. Die zur

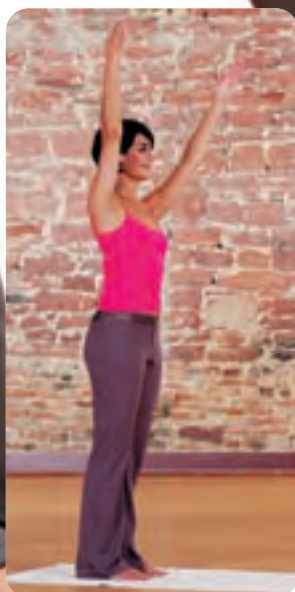
Übungsausführung notwendige Balance erhöht den Schwierigkeitsgrad, verbessert die Haltung und fördert das Feingefühl für Gewichtsverlagerungen. Bei konsequenter Umsetzung verbessern sich die Standfestigkeit, die Bewegungssicherheit und die Koordination.

Christiane Wolff



1 Swimming

Gerade bei Pilatesübungen in Bauchlage wird die Entlastung des unteren Rückens durch die Stabilisation des Powerhouse fühlbar. Die Übung optimiert die Ausrichtung von Wirbelsäule und Becken. Die zügigen Beinbewegungen stärken den unteren Rücken.



2 Swimming im Stand

Um die Bewegung im Stehen auszuführen, wird zunächst die Ausrichtung der Wirbelsäule über Kopf und Becken in die axiale Länge erlernt. Mit Hilfe bildhafter Vorstellungen, wie z.B. dass der Kopf wie ein Heliumballon nach oben schwebt und das Becken über einen imaginären Dinosaurierschwanz nach hinten unten sinkt, wird die Wirbelsäule über alle Segmente gestreckt. In der Ausgangsposition wird die Armbewegung über die Schulterblattbewegung eingeleitet. Das kontinuierliche Paddeln der Arme erfordert zusätzlich eine gute Stabilisation der Rumpfmuskulatur.



3 Stabilisation

Durch eine Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein wird der linke Fuß über Ferse, Fußballen und Zehen vom Boden gelöst. Die Stabilisation muss durch die Anspannung der Muskulatur im Körperzentrum gewährleistet werden.

Balance

Die Stabilisierung der Körpermitte im Stand wird schwieriger, wenn der Oberkörper und das linke Bein horizontal ausgerichtet werden. Die Körperhaltung und Balance werden durch diese Übung geschult.



4

Dynamik

Zur Abwechslung kann Standing Pilates ähnlich wie der Sonnengruß im Yoga dynamisch mit kon-

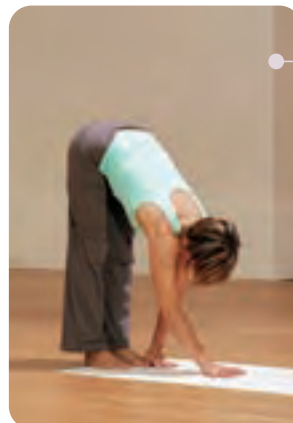
tinuierlichem Wechsel zwischen Übungen auf der Matte und im Stand umgesetzt werden.



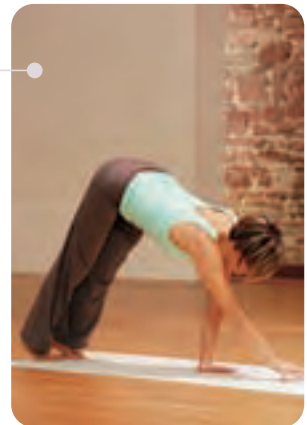
Ein Bein zur Seite angehoben (Side Leg Lift)



Übung mit Floating Arm kombiniert



Das roll down wird als fließender Übergang in den Stütz eingesetzt



Abduktion im kneeling side leg lift. Die Übung kann wiederholt werden



Die leg pull front position bietet den Übergang zum roll up in den Stand, um dann mit der anderen Seite fortzufahren

□