



Pilatespassion

Das ultimative Ganzkörperworkout

Woher kommt Pilates? Wer hat's erfunden? Nein, es waren nicht die Schweizer, sondern ein deutschstämmiger Amerikaner namens Joseph Hubertus Pilates. Geboren wurde er 1880 in einem kleinen Dorf in der Nähe von Düsseldorf. Schon als Kind litt er an Asthma und Rachitis. Er begann mit zehn Jahren mit gymnastischen Übungen.

Aufgrund seines muskulösen Körpers wurde er bereits im Alter von fünfzehn Jahren als Modell für anatomische Zeichnungen eingesetzt. Er wanderte mit 32 Jahren nach England aus, wo er die Detektive von Scotland Yard im Boxen und Ringen ausbildete. Als der erste Weltkrieg ausbrach, kam er als Deutscher in ein Internierungslager, wo er sein Gymnastikprogramm weiter ausbaute, indem er vorhandene Einrichtungsgegenstände wie z.B. Betten ins Training mit einbezog. Nach der Gefangenschaft kehrte er kurz nach Deutschland zurück und wanderte 1923 in die USA aus, wo er auch seine Frau Clara, eine Krankenschwester heiratete. Kurz darauf eröffnete er in New York sein erstes Trainingsstudio. Inspiriert wurde er durch das „New York City Ballet“, welches sich im selben Gebäude befand. Er begann verschiedene Trainingsübungen speziell für Tänzer zu konzipieren, sodass sein Studio bald als Geheimtipp der New Yorker High Society, sowie der Theater- und Ballettszene galt.

Atmung im Pilates

Da Joseph Hubertus Pilates Asthmatiker war, legte er großen Wert auf die Atmung: Er befürwortete die laterale Atmung oder seitliche Brustkorbatmung.

Bei dieser Atmung werden beim Einatmen beide Lungenflügel so weit wie möglich mit Sauerstoff befüllt und beim Ausatmen weitgehend entleert.

Powerhouse

Mittelpunkt der Pilates-Methode ist das sogenannte „Powerhouse“.

Die Muskulatur des Powerhouse besteht aus:

- ❑ Musculus rectus abdominis = gerader Bauchmuskel
- ❑ Musculus externus abdominis = äußerer schräger Bauchmuskel
- ❑ Musculus internus abdominis = innerer schräger Bauchmuskel
- ❑ Musculus transversus abdominis = querlaufender Bauchmuskel

Mit der nachfolgenden Übung können Sie Ihr „Powerhouse“ aktivieren:

Sie können sich vorstellen einen engen Neopren-Surfanzug anzuziehen, zuerst über die Waden, Oberschenkel, Hüfte, Bauch, dann weiter über den Oberkörper, sodass der Bauchnabel ganz nach innen- bzw. oben eingezogen wird. Die Schulterblätter ziehen Sie schön nach hinten bis zur Wirbelsäule, Kopf und Nacken bitte gerade, so als ob Ihr Körper ganz gerade an einem Faden hängt. Nun atmen Sie durch Nase ein, dabei nehmen Sie Ihren Rippenbogen mit, seitlich nach hinten und ziehen den Bauchnabel ein. Beim Ausatmen ziehen Sie den Rippenbogen wieder zusammen und den Bauchnabel nach innen. Wiederholung: 4 Mal. Mein Extratipp: Beckenboden anspannen!

Pilatespassion

Während beim klassischen Pilatesprogramm oft die Bauchmuskulatur im Mittelpunkt steht, setzt Pilatespassion als Turboworkout auf ein Ganzkörperprogramm mit vielen Mixelementen, bei dem nicht nur im Ruhepulsbereich gearbeitet wird, sondern bei dem sich auch Fortgeschrittene zu sanften Houseklängen auspowern können.

Ich möchte Ihnen gerne dieses tolle Ganzkörper-tiefenmuskulatur-, inklusive mentalem Training, sowie Beckenboden näherbringen. Beckenbodentraining wird oft im Rahmen der Rückbildungsgymnastik nach Geburten angewendet. Doch ein kräftiger Beckenboden kann auch einen wahren Lustgewinn für SIE und IHN bedeuten. Vielleicht ein Grund warum auch immer mehr Männer Spaß an Pilatespassion finden.

Anregungen für Ihr Training

Im Aufrechten Stand gibt es eine Vielzahl von verschiedenen Übungen aus dem Pilatespassionprogramm, die auf der einen Seite Ihre Balance verbessern, auf der anderen Seite wunderschön Ihren Körper straffen, formen und festigen wie z.B.:

Leg circle: im aufrechten Stand verlagern Sie das Gewicht bewusst auf ein Bein, das andere Bein führen Sie zur Seite, Fuß ist point und nun versuchen Sie kleine Kreise mal in die eine Richtung, dann in die andere Richtung zu ziehen. Wichtig dabei ist, dass die Bewegung aus dem Hüftgelenk kommt. Wenn Sie z. B. mehr für Ihre Koordination tun möchten, könnten Sie auch beide Arme auf Schulterhöhe führen und zusätzlich mit den Armen „zurückcirclen“.

Power 100: Ausgangsposition ist die Rückenlage, die Lendenmuskulatur muß die ganze Zeit mit der Matte verbunden bleiben, Beine sind im 70-Grad-Winkel, Schulter, Nacken, Kopf lösen, Arme parallel zum Boden und mit den Handflächen die Luft nach unten pumpen. Wiederholungen: 100.

Achtung: Diese Übung setzt eine sehr gut aufgebaute Bauchmuskulatur, sowie eine gute Rückenmuskulatur voraus und ist für Fortgeschrittene geeignet!

Personal Training

Im Personal Training wurden den Kunden früher klassische Krafttrainings- und oder Ausdauerpläne empfohlen, heute ist es nicht mehr allein Privileg

der Stars und Sternchen sich einen professionellen Trainingsplan im Bereich Pilates anfertigen zu lassen. So kann man besonders als Anfänger Fehler vermeiden bzw. lernt in der Personal Training Stunde gezielt die Übung korrekt auszuführen und das Trainingsprogramm wird ganz gezielt dem individuellen Fitnesslevel angepasst. Die Übung wird in einem Personal Trainingsplan beschrieben, sodass es möglich ist einfach und korrekt die Übung nachzuvollziehen.

Übung „Static or dynamic criss cross“:

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine 90-Grad-Winkel anheben. Mit dem Einatmen versuchen Sie bewusst Spannung in Ihrem Körper zu bekommen, beim Ausatmen drücken Sie bewusst den Rücken in die Matte. Achten Sie darauf, dass Ihre Lendenmuskulatur mit der Matte verbunden ist. Dann noch mal tief Einatmen und mit dem nächsten Ausatmen heben Sie Kopf, Nacken, Schultern vom Boden, wobei die Fingerspitzen bei den Schläfen sind und die Ellbogen nach außen zeigen. Noch mal Einatmen

und beim Ausatmen rotiert der rechte Ellbogen zum linken Knie, das rechte Bein befindet sich im gestreckten Zustand (Füße „pointen“) und Einatmen zur Mitte und Ausatmen der Wechsel. Achten Sie bewusst auf Ihre Körperspannung. Lassen Sie nicht das Bein einfach abknicken, sondern lassen Sie es gebeugt im rechten Winkel. Diese Übung können Sie, wie beschrieben, sehr dynamisch ausüben oder falls es Ihnen lieber statisch ist, dann gehen Sie in diese Position und halten Sie 15 Sekunden bevor Sie die Seite wechseln. Im Wechsel: 16 Mal

Ich wünsche Ihnen ein abwechslungsreiches, lustvolles Training!

Petra Elisabeth Geyer

Diplomierte Yoga- & Pilatesmoves
Instruktorin
Group- & Personal Trainerin
Ernährungscoach, Zumba-Instruktorin
Tel: 0676/87 83 89 95
office@yogapassion.at
www.yogapassion.at



Fitness mit Baby

Herausforderung für Mütter und Trainer.

Gerade für frischgebackene Mütter ist gezieltes Training unter Berücksichtigung der Atmung und des Beckenbodens wichtig. Pilates ist eine gute Möglichkeit. Aber leider ist nach der Rückbildungsgymnastik oft Schluss mit der sportlichen Aktivität. Meist fehlt es nicht an der Motivation sondern an entsprechenden Angeboten. Die fehlende Kinderbetreuung erschwert Müttern die Teilnahme an einem Kurs, zudem sind gängige Fitnesskurse nicht auf diese besondere Zielgruppe ausgelegt. Der Trainer benötigt ein umfangreiches Wissen über postnatale physische und psychische Besonderheiten. Funktionelles, alltagsnahes Training ist hier wichtig, dabei soll das Baby aber nicht zu kurz kommen.

Einen Kurs für beide

Das wünschte sich auch die Fitnesstrainerin Rebecca Köhler aus Deutschland nach der Geburt ihres ersten Kindes und entwickelte daraus das fitdankbaby®-Konzept. Dieses erlebt derzeit in



Deutschland einen wahren Boom und hält nun auch in Österreich immer mehr Einzug. Im Kurs wechseln sich Übungen für die Mama und das Baby ab, das Baby ist voll in die Übungen integriert.

Die Kurse werden von qualifizierten Fitnesstrainern, Hebammen oder Therapeuten mit entsprechender Zusatzlizenz angeleitet. fitdankbaby®-Kurse gibt es an rund 200 Standorten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Den nächst gelegenen Standort sowie Informationen zur Trainerausbildung finden Sie unter www.fitdankbaby.com

fitdankbaby®-Kursleiterausbildung:
14.–17.03.2013, Salzburg