

PILATES

MAT PILATES ÜBUNGEN

GESCHICHTE - WER WAR JOSEPH H. PILATES ?



JOSEPH H. PILATES

DER DEUTSCHSTÄMMIGE AMERIKANER **JOSEPH HUBERTUS PILATES** WURDE AM 9.12.1883 IN MÖNCHENGLADBACH GEBOREN. ER WOLLTE SEINEN KRANKEN UND GEBRECHLICHEN KÖRPER STÄRKEN, DENN ER LITT ALS KIND WIE VIELE ANDERE KINDER DIESER ZEIT UNTER STARKEM ASTHMA UND RACHITIS. ALS 10 JÄHRIGER BEGANN ER MIT GYMNASSTISCHEN ÜBUNGEN UND AUCH MIT EINER ART KRAFTTRAINING. SEINE EHER SCHWÄCHLICHE KONSTITUTION VERWANDelte SICH IM LAUFE DER JAHRE UND BEREITS MIT 15 JAHREN HATTE ER EINEN MUSKULÖSEN, DEFINIERTEN KÖRPER UND SO WURDE ER ÖFTERS ALS STUDIENOBJEKT ODER FÜR ANATOMISCHE ZEICHNUNGEN ALS MODELL GENOMMEN. ER NANNT SEIN UM 1900 ENTWICKELTES SYSTEM „KUNST DER KONTROLLOGIE“ ODER MUSKELKONTROLLE. DAMIT WOLLTE ER MIT DEM GEIST DIE MUSKELN BEHERRSCHEN.

BEI AUSBRUCH DES ERSTEN WELTKRIEGES BEFAND ER SICH GERADE IN ENGLAND UND WURDE INTERNIERT. ER TRAINIERTE ANDERE INHAFTIERTE MIT SEINER METHODE. IM LETZTEN TEIL DES KRIEGES DIENTE ER ALS SANITÄTER IN EINEM KRANKENHAUS, WO ER SCHON BALD MIT BEHINDERTEN ARBEITETE. MIT METALLFEDERN AN DEN KRANKENBETTEN VERSUCHTE ER, WÄHREND DES TRAININGS DIE SCHMERZENDEN GLIEDER ZU STÜTZEN. DIE ÄRZTE UND ER STELLTEN BALD FEST, DASS BEI DEN PATIENTEN SCHNELL EINE BESSERUNG EINTRAT. DIESE ÜBUNGEN MIT DEN STAHLFEDERN DIENTEN ALS BASIS FÜR DIE APPARATE, DIE PILATES SPÄTER ENTWICKELTE. ABER DAS EIGENTLICHE SYSTEM DAS PILATES ENTWICKELTE, WAR DAS MATTENTRAINING (MAT CLASS) DAS ALS KÖNIGSDISZIPLIN GILT.

ALS ECHTES KIND SEINER ZEIT WAR ER AUCH EINER, DER IN DEN USA DEM DAMALS IMMER STÄRKER WERDENDEN TREND DES BEGINNENDEN BODY-BUILDINGS ABLEHNEND GEGENÜBERSTAND. VIELMEHR SAH ER SICH ALS PROPHET EINES NEUEN, GESUNDHEITSORIENTIERTEN KÖRPERTRAININGS.

FUNKTIONALITÄT ALS MITTEL DER FORMGEBUNG SCHIEN IHM DER BESSERE WEG. SEIN JAHRELANGES SELBSTSTUDIUM DER ERKENNTNISSE UND DER SPORT-WISSENSCHAFT JENER ZEIT (1.WELTKRIEG UND DIE ZWISCHENKRIEGSZEIT) BRACHTE IHN EBENSO WEITER WIE DIE ANALYSE VERSCHIEDENER KÖRPER-TRAININGSSYSTEME DER DAMALIGEN ZEIT, WIE ETWA DIE „SANDOW“-SCHE KÖRPERTRAININGSLEHRE“.

AUCH DIE EINFLÜSSE DES **YOGA** UND AUCH DES **TAI CHI** SIND IN VIELEN BEREICHEN DES PILATES DEUTLICH MERKBAR. ABGESEHEN VOM ÜBUNGSGUT DIFFERENZIERTES SICH J.H. PILATES ALLERDINGS IN DER ATEMTECHNIK VON BEIDEN, NEGIERTE DAS YOGA-TYPISCHE STATISCHE VERHARREN IN EINER POSITION UND INTEGRIERTE DEN LANGSAMEN KONTINUIERLICHEN BEWEGUNGS-FLUSS DES TAI CHI ALS EINE WEITERE SINNVOLLE KOMPONENTE FÜR SEIN SYSTEM.

PILATES STIRBT IM OKTOBER 1967

JOSEPH „JOE“ PILATES WURDE 84 JAHRE, WOBEI ER NOCH ALS 82-JÄHRIGER SEINEN DURCHTRAINIERTEN KÖRPER ZUR SCHAU STELLTE UND KRAFTKUNSTSTÜCKE VORZEIGTE.

DIE MODERNE SPORTWISSENSCHAFT, SOWIE AUCH PHYSIOLOGEN UND THERAPEUTEN HABEN DAS ÜBUNGSGUT IN DEN LETZTEN 100 JAHREN AUF DEN LETZTEN WISSENSCHAFTLICHEN STAND GEBRACHT.

WAS IST „THE MAT CLASS“ NACH JOSEPH PILATES ?

DIE WICHTIGSTEN EFFEKTE AUS DEM TRAINING NACH PILATES SIND EINE **MOBILISATION DER WIRBELSÄULE, FÖRDERUNG DER RUMPF-MUSKULATUR, INSBESONDERE DER TIEFLIEGENDEN STRUKTUREN**. BEWEGLICHKEIT UND KRAFT WERDEN IN HARMONISCHEM ZUSAMMENSPIEL ENTWICKELT. BEWEGUNGS-MUSTER WERDEN OPTIMIERT UND AKTIVIERT. (PROPRIOZEPTION)

SCOOP

IN ENGLISCH, WIRD BENUTZT, UM EISCREME ZU SCHÖPFEN. "SCOOPEN" BEDEUTET BILDLICH GESEHEN DIE BEWEGUNG, DIE MIT DEN BAUCHMUSKELN AUSGEFÜHRT WERDEN KANN, ÄHNLICH DER EISCREME, DIE MAN "AUS-SCOOPT". DIE SITZHÖCKER WERDEN ZUSAMMENZEZOGEN, DABEI IST ZU BEACHTEN, DASS MAN NICHT BLOSS DIE GESÄSSMUSKELN KONTRAHIERT. DANN ZIEHT MAN DIESE MUSKELSPANNUNG, HINTEN ZUM STEISSBEIN HOCH, VORNE BIS ÜBER DAS SCHAMBEIN.

ZENTRIERUNG UND GEBRAUCH DES "POWERHOUSE"

JOSEPH PILATES NANNT DIE MUSKELN IM BAUCH, DER UNTERE RÜCKEN, HÜFTEN UND GESÄSS DAS "POWERHOUSE". DIE ÜBUNGEN SIND IMMER UNTERSTÜTZT DURCH DIE KRAFT DES POWERHOUSES DAS SEINE GANZE ENERGIE VOM ZENTRUM DES KÖRPERS NACH AUSSEN IN DIE EXTREMITÄTEN FLIESSEN LÄSST. DER HARMONISCHE GEBRAUCH DIESER IM ZENTRUM WIRKENDEN POWERHOUSE-MUSKULATUR BILDET DAS FUNDAMENT FÜR UNSERE ALLTÄGLICHEN BEWEGUNGSABLÄUFE.

ATMUNG

MIT DEM "SCOOP" ZUSAMMENHÄNGEND, IST ES VON ÄUSSERSTER WICHTIGKEIT, DAS RICHTIGE ATMEN ZU LERNEN. PILATES ENTWARF EINE METHODE DER BLUTREINIGUNG DURCH SAUERSTOFFANREICHERUNG. DURCH VOLLSTÄNDIGE EIN- UND AUSATMUNG WERDEN VERBRAUCHTE LUFT UND SCHÄDLICHE GASE TIEF AUS DEN LUNGEN HERAUSGEHOLT. DIE FUNKTION DES ZWERCHFELLS UND DIE ROLLE DES TRANSVERSUS ABDOMINUS IN DIESEN ABLÄUFEN IST IN DIESEM SINN VON GRÖSSTER WICHTIGKEIT.

MUSKELN / GEGENSPIELER

IN VIELEN HALTUNGEN UND AKTIVITÄTEN DES TÄGLICHEN LEBENS MÜSSEN MUSKELN MIT ENTGEGENGESETZTER FUNKTION ZUSAMMENARBEITEN. WIE Z.B. DIE BAUCHMUSKELN MIT DEN HÜFT- UND RÜCKENMUSKELN ZUR STABILISATION DES RUMPFS BEIM ANHEBEN EINES GEGENSTANDES.

DIE MEISTEN TRADITIONELLEN KRAFTTRAININGSÜBUNGEN SIND BEWEGUNGEN IN OFFENEN KETTEN, DIE EINZELNE MUSKELN ISOLIEREN, OBWOHL DIE MEISTEN MUSKELN IM ALLTAG NICHT UNABHÄNGIG VONEINANDER ARBEITEN. ISOLIERTES MUSKELTRAINING IN OFFENEN KETTEN BILDET SOMIT KEINE VORBEREITUNG FÜR KOMPLEXE ALLTAGSAKTIVITÄTEN, DIE IN GESCHLOSSENEN KETTEN STATTFINDEN.

VIELE MENSCHEN, DIE EINE MENGE BAUCHAUZFÜGE DURCHFÜHREN KÖNNEN UND DAMIT EINE ENORME KRAFT UND AUSDAUER ZEIGEN, SIND NICHT IN DER LAGE, DEN RUMPF ADÄQUAT ZU STABILISIEREN BEIM ABLEGEN DER BEINE.

FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING IST AUSGERICHTET AUF DIE HAUPTFUNKTION DES JEWEILIGEN MUSKELS: IST DIE HAUPTFUNKTION DIE STABILISATION, SOLL DIE ÜBUNG DIE HALTEKRAFT VERBESSERN; IST DIE HAUPTFUNKTION DIE BEWEGUNG, VERLANGT ES NACH DYNAMISCHER KRAFT. BEI DER GESTALTUNG DER TRAININGSAUSÜBUNG SOLL DIE HAUPTFUNKTION EINES MUSKELS, DIE TRAINIERT WERDEN SOLL, BEACHTET WERDEN.

DIE BAUCHMUSKULATUR

JEDER MUSKEL BESITZT MINDESTENS ZWEI ENDSEHNEN. DIESE SIND AN EINEM KNOCHEN BEFESTIGT, EINE DAVON AUF DER EINEN SEITE EINES GELENKES DIE ANDERE AUF DER ANDEREN SEITE, D.H. MUSKELN ZIEHEN IMMER MITTELBAR ODER UNMITTELBAR ÜBER GELENKE HINWEG.

DER MUSKEL VERKÜRZT SICH BEI KONTRAKTION, URSPRUNG UND ANSATZ NÄHERN SICH EINANDER (KRAFTTRAINING). BEIM DEHNEN WIRD DER MUSKEL AUSEINANDERGEZOGEN. URSPRUNG UND ANSATZ ENTFERNEN SICH VONEINANDER.

GERADER BAUCHMUSKEL (M. RECTUS ABDOMINIS)

URSPRUNG:

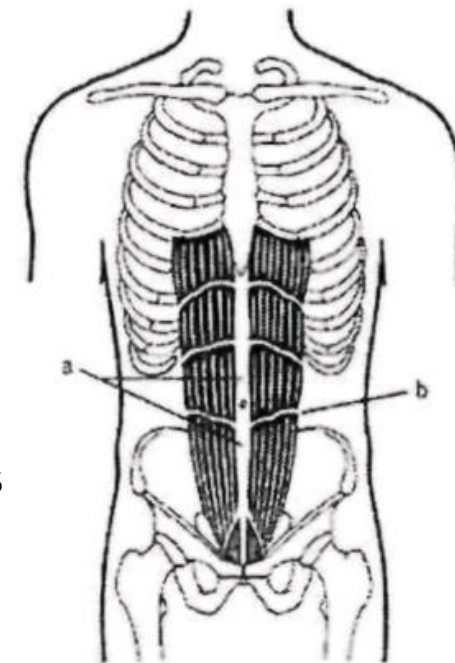
5.-7. RIPPE
SCHWERTFORTSATZ DES BRUSTBEINES

ANSATZ:

SCHAMBEIN. SYMPHYSE

FUNKTION:

- BECKEN FIXIERT EINROLLEN DES RUMPFS
- RUMPF FIXIERT: BECKEN AUFRICHTEN, AUFHEBEN DER LENDENLORDOSE
- BAUCHPRESSE



ÄUSSERER SCHRÄGER BAUCHMUSKEL (M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS)

URSPRUNG:

5. - 12. RIPPE
SCHWERTFORTSATZ DES BRUSTBEINES

ANSATZ:

BECKENKAMM, RECTUSSCHEIDE

FUNKTION:

BEIDSEITIGE KONTRAKTION:

- EINROLLEN DES RUMPFES
- AUFRICHTEN DES BECKENS
- BAUCHPRESSE

EINSEITIGE KONTRAKTION:

- DREHEN DES RUMPFES ZUR GEGENSEITE

DIE RÜCKENSTRECK - MUSKULATUR

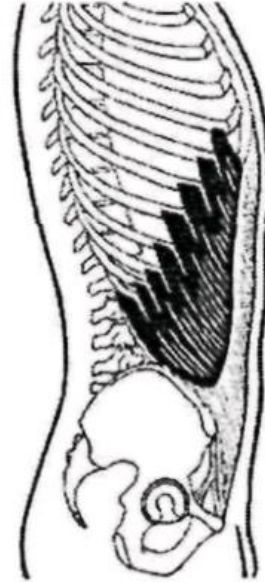
SIE WIRD GEBILDET VOM ERECTOR SPINAE UND LÄSST SICH UNTERTEILEN IN EINEN MEDIALEN (AN DER WIRBELSÄULE LIEGENDEN) UND EINEN LATERALEN (AUSSEN LIEGENDEN) TRAKT. DER LATERALE TRAKT LÄSST SICH VON AUSSEN MIT DEN FINGERN SPÜREN, WIR SPRECHEN DESHALB AUCH VON DER OBERFLÄCHLICH LIEGENDEN RÜCKENSTRECK - MUSKULATUR.

UM DIE STABILISIERENDE, TIEFLIEGENDE RÜCKENSTRECK - MUSKULATUR ZU AKTIVIEREN BRAUCHT ES VIELFÄLTIGE, RHYTHMISCH DYNAMISCHE REIZE Z.B. SPIELE UND TANZ. GLEICHGEWICHTS UND BALANCEÜBUNGEN EIGNEN SICH HIERFÜR BESTENS.

DIE WIRBELSÄULE:

„EIN MENSCH IST SO ALT WIE SEINE WIRBELSÄULE!“ KÖNNTE MAN ERWEITERN UM DEN SATZ – „UND WIE DIESE IHM ERLAUBT SICH UNEINGESCHRÄNKT ZU BEWEGEN“ HAT SICHER DEN KERN GETROFFEN.

UNSERE GESELLSCHAFT HAT SICH ZUM „SEDENDARY-LIFESTYLE“ HIN ENTWICKELT, BEWEGT SICH IMMER WENIGER UND MUSS NUN DIE FATALEN AUSWIRKUNGEN DIESER „ZU VIELEN“ ZIVILISATION SCHMERZHAFT ZUR KENNNTNIS ZU NEHMEN. RÜCKENPROBLEME ALLER ART HABEN SICH INZWISCHEN IN DER



WESTLICHEN WELT ZU EINER „PANDEMIE“ ENTWICKELT. VIEL ZU SEHR WIRD AUCH NOCH DIE WIRBELSÄULE IN DER ANATOMIE, IN DER WISSENSCHAFT UND IM ALLTAG ALS „SÄULE“ ANGESEHEN UND DIES IST WAHRSCHEINLICH DIE SCHLIMMSTE FEHLEINSCHÄTZUNG WELCHE MAN MACHEN KANN.

WIE SCHON DIE MUSKELFASERZUSAMMENSETZUNG GROSSER TEILE DES ‚ERECTOR SPINAE‘ ZEIGT, IST DER **ANTEIL DER „BEWEGUNGSORIENTIERTEN“ MUSKEL-FASERN HÖHER** ALS DER DER „HALTUNGSSICHERNDEN“. DAS HEISST NICHTS ANDERES, ALS DASS DIE VIELBEWEGLICHKEIT DER WS BEI ALLEN ÜBUNGEN UND AUCH IM ALLTAG BERÜCKSICHTIGT WERDEN SOLL UND MUSS. DIE BEWUSSTE WAHRNEHMUNG UND KONTROLLE DER BEWEGLICHKEIT DER WIRBELSÄULE DER MEISTEN MENSCHEN IST HEUTZUTAGE SO UNTERENTWICKELT, DASS DIESE FÄHIGKEITEN MITTELS ZB. PILATES-ÜBUNGEN WIEDER „ERINNERT“ WERDEN MÜSSEN.

KÖRPERHÄLFTEN / SYMMETRIE

JEMAND HAT EINE SCHLECHTE HALTUNG, WENN ER EINE KÖRPERHÄLFTE BEVORZUGT TRAINIERT ODER BENÜTZT ODER AUCH NUR IN EINSEITIGEN HALTUNGEN ÜBER MONATE UND JAHRE SITZT ODER LIEGT. DER ALLTAG ZWINGT UNS MANCHMAL HALTUNGEN UND POSITIONEN AUF, WELCHE ÜBER LANGE ZEITRÄUME ZU VERÄNDERUNGEN FÜHREN UND UNS KÖRPERLICH AUS DEM GLEICHGEWICHT BRINGEN.

MUSKELN WERDEN KÜRZER ODER LÄNGER IM EINSEITIGEN, UNGLEICHGEWICHTIGEN GEBRAUCH ODER AUCH NICHTGEBRAUCH. ES ENTSTEHEN MUSKELDYSBALANCEN, WELCHE WIEDERUM ANDERE BEWEGUNGEN BEEINFLUSSEN UND ANDERS - OFT NICHT MEHR ÖKONOMISCH UND PHYSIOLOGISCH - AUSFÜHREN LASSEN. ES ENTSTEHEN STARKE BE-LASTUNGEN AN STELLEN, WELCHE DAFÜR NICHT VORGESEHEN SIND UND DIESE ABNÜTZEN, DADURCH EINSCHRÄNKUNGEN HERVORRUFEN, DIE AUCH UNSER LEBEN EINSCHRÄNKEN KÖNNEN. (SCHON-HALTUNG)

ES GIBT KEINE MUSKULÄRE VERBINDUNG ZWISCHEN RECHTER UND LINKER KÖRPERHÄLFTE.

ENTWEDER UNSER SCHÄDEL, UNSERE WIRBELSÄULE ODER UNSER BECKEN VERBINDET RECHTS MIT LINKS. ALLE MUSKELN BEGINNEN ODER ENDEN AN EINEM DIESER DREI KNOCHENELEMENTE. DADURCH ALLEIN KANN SCHON ASYMMETRIE ENTSTEHEN UND DAMIT AUCH UNGLEICHGEWICHT.

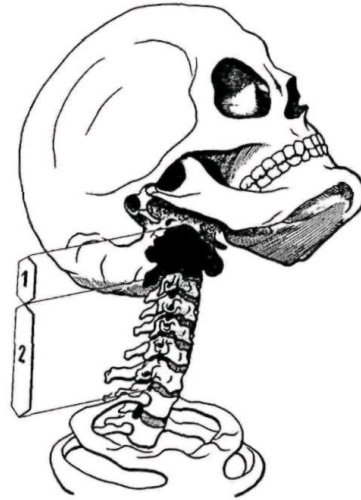
PILATES-ÜBUNGEN HABEN DEN VORTEIL, DURCH IHRE GLEICHSEITIGEN AKTIVIERUNGEN SOLCHE DYSBALANCEN WIEDER IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN. DIE BILATERALE AUSFÜHRUNG DER MUSKULÄREN AKTIVITÄT UNTER KONTROLLE DES POWERHOUSE UND DER SORGSAME UMGANG MIT DEM KÖRPER DURCH EINE SENSIBILISIERTE KÖRPERWAHRNEHMUNG (**BODY AWARENESS**) SIND VIELFACH IN DER LAGE HIER KORRIGIEREND EINZUGREIFEN.

KOPF UND HALS

DER PASSIVE BEWEGUNGS-APPARAT DER KOPF KANN IN JEDE RICHTUNG (NICKEN, DREHEN UND HIN- UND HER WACKELN) BEWEGT WERDEN.

JEDE DIESER BEWEGUNGEN FINDET ZUR HAUPT-SACHE AN EINER ANDEREN STELLE STATT:

NICKEN	ZWISCHEN SCHÄDELBASIS UND ATLAS (OBERSTER HALSWIRBEL)
DREHEN	ZWISCHEN ATLAS UND AXIS (ZWEITOBESTER HALSWIRBEL)
SEITBEUGEN	ZWISCHEN AXIS UND DEM 3. HALS-WIRBEL

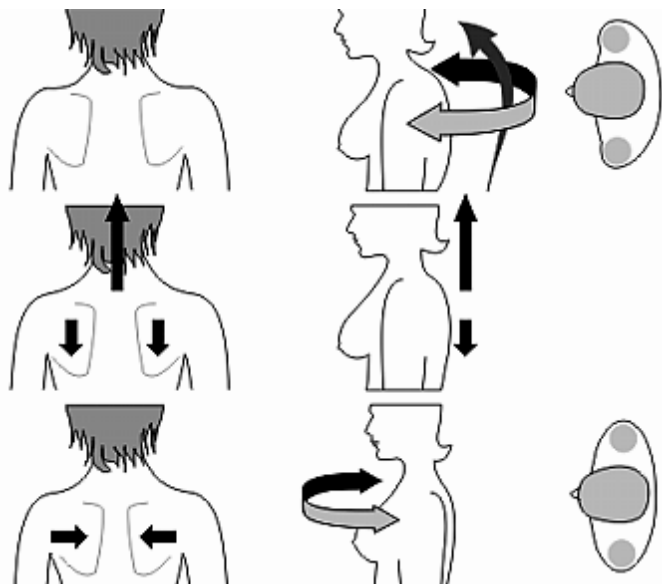


KORREKTUREN ZUR HALTUNG

PILATES-BOX

POSITION DES BRUSTKORBES, DER HALS- UND BRUSTWIRBELSÄULE UND DER SCHULTERBLÄTTER

DAS AUFRICHTEN DES KÖRPERS



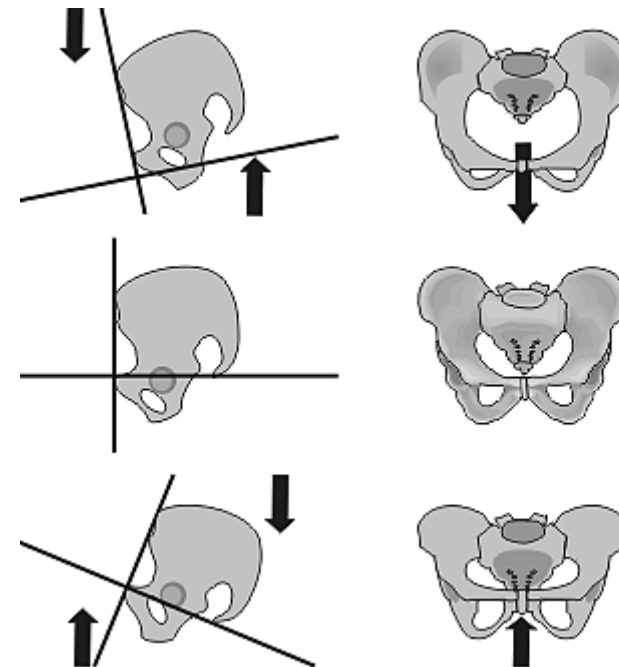
HALTUNGSKORREKTUR:

DIE ERSTE UND SEHR WICHTIGE HALTUNGS-KORREKTUR BETRIFFT DIE ATMUNG BZW. DIE "BOX" NACH PILATES. ALS ERSTES WIRD DER HALS LANGGEZOGEN, D.H. DER HINTERKOPF WIRD NACH OBEN GESTRECKT, DADURCH WIRD DIE LORDOSE DER HWS ETWAS AUSGEGLICHEN UND DAS KINN GEHT EIN WENIG NÄHER ZUM HALS.

DIE ZWEITE BEWEGUNG IST DAS BEWUSSTE HERABZIEHEN DER SCHULTERBLÄTTER UND DANN DAS ZUSAMMENZIEHEN DERSELBEN. DADURCH HEBT SICH VORNE DAS BRUSTBEIN UND DER BRUSTKORB BEKOMMT MEHR PLATZ BEIM ATMEN. DIE HALTUNG WIRD AUFRICHTER, DER MENSCH WIRD UND WIRKT GRÖßER UND SCHLANKER.

PILATES- POWERHOUSE

POSITION DES BECKENS, DER LENDENWIRBELSÄULE (LWS), DER TRANSVERSALEN BAUCHMUSKULATUR UND DES BECKENBODENS



HALTUNGSKORREKTUR:

DIE ZWEITE SEHR WICHTIGE HALTUNGS-KORREKTUR BETRIFFT DIE POSITION DES BECKENS UND ALLER DAMIT ZUSAMMENHÄNGENDER GELENKE, MUSKELN UND ORGANE. ALS ERSTES WIRD DER KÖRPER AUS DER LWS NACH OBEN VER- "LÄNGERT", DER TRANSVERSUS ZIEHT DEN NABEL ZUR WIRBELSÄULE UND DER BECKENBODEN WIRD AKTIVIERT. ERSTENS WERDEN DIE SITZBEIN-KNORREN ZU-

HALTUNG UND PROBLEME

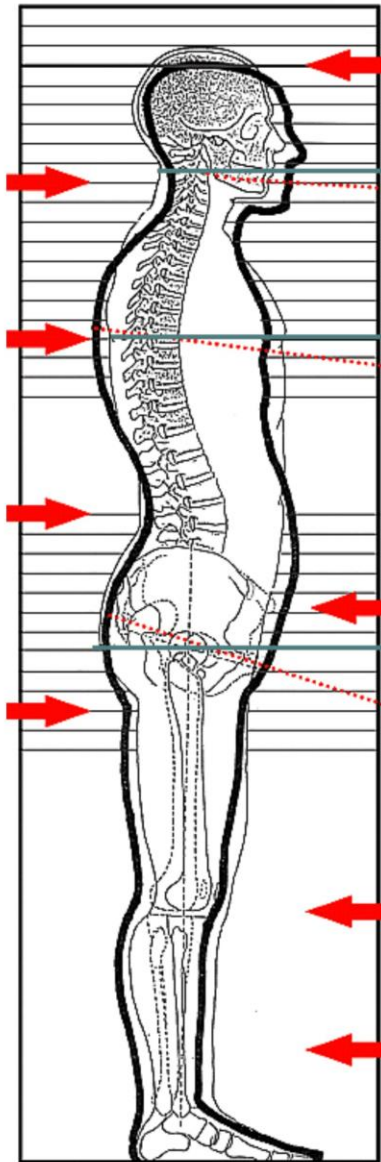
DURCH EINE **HYPERLORDOSIERUNG IN DER HALS-WS** ENTSTEHT EIN C7-SYNDROM, WELCHES HALS- UND NACKENMUSKEL-KONTRAKTUREN NACH SICH ZIEHEN KANN. DADURCH WERDEN VORZEITIGE ABNÜTZUNG IN DER HWS, ABER AUCH KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE HERVORGERUFEN.

DIE **BRUSTKYPHOSE IST VERSTÄRKT** UND DER ENTSTANDENE RUND-RÜCKEN ENGT, ZUSAMMEN MIT EINER ZUMEIST HYPERTONEN BRUSTMUSKULATUR - DIE LUNGENFUNKTION EIN. DAS VERRINGERTE LUNGENVOLUMEN BEWIRKT EINE EINSCHRÄNKUNG BEI AUSDAUER-LEISTUNGEN.

DURCH DIE BECKENVORKIPPUNG IST DIE LENDENWIRBELSÄULE IN EINE **HYPERLORDOSE** GEZWUNGEN. DURCH DIESE DURCHBIEGUNG ENTSTEHEN UNPHYSIOLOGISCHE BELASTUNGEN WELCHE DIE BANDSCHEIBEN EINSEITIG QUETSCHEN UND DIE WIRBELGELENKE IN DIESEM WS-ABSCHNITT VORZEITIG ABNÜTZEN. BANDSCHEIBEN-PROBLEME UND SCHMERZEN SIND DIE VORAUSSEHBARE FOLGE.

DIE **VERÄNDERTE BIOMECHANISCHE ACHSPOSITION DER HÜFTGELENKE**, BEDINGT DURCH DIE BECKENKIPPUNG, BEDEUTET EINE VORVERLAGERUNG DER DREH- UND AUFLAGEPUNKTE. DADURCH DRÜCKT DAS GEWICHT DES OBERKÖRPERS GEGEN NICHT DAFÜR VORGEGEHENE DRUCKPUNKTE. VORZEITIGE ABNÜTZUNGEN UND SCHMERZEN SIND DIE FOLGE.

AUSWIRKUNGEN VON HALTUNGSVERFORMUNGEN BALANCE UND **DYSBALANCE**



DIE VERSTÄRKTE LINIE ZEIGT DIE HALTUNGSVERÄNDERUNGEN WELCHE BEI MUSKELDYSBALANZEN EINTRETEN KÖNNEN !

FEHLHALTUNGEN WIE ZB. HYPERLORDOSEN UND HYPERKYPHOSEN BEWIRKEN EINEN **LÄNGENVERLUST** VON BIS ZU MEHREREN ZENTIMETERN.

BALANCE
DYSBALANCE
BEI RICHTIGER BRUSTKORB-BALANCE LIEGEN DIE SCHULTERBLATTSPITZEN UND DIE UNTERSTE SPITZE DES BRUSTBEINS WAAGRECHT.

BALANCE
DYSBALANCE
BEI RICHTIGER BECKENBALANCE LIEGEN DIE **DARMBEINKANTE UND DAS SCHAMBEIN IN EINER SENKRECHTEN LINIE** UND SCHAMBEIN UND STEISSBEIN AUF EINER WAAGRECHTEN. JEDE ABWEICHUNG VON DIESER NORM WIRKT SICH NACH OBEN UND NACH UNTEN AUF DIE KÖRPERSTATIK NEGATIV AUS.

BALANCE
DYSBALANCE
DIE VORVERLAGERUNG DER HÜFTGELENKE BEDEUTET AUCH IMMER EINE ZURÜCKNAHME DER KNIEGELENKE, WODURCH EINE **FEHLBELASTUNG DES TIBIAPLATEAUS** UND DAMIT VERBUNDEN WIEDER ABNÜTZUNGEN PROGRAMMIERT SIND.

LETZTENDLICH VERÄNDERN SICH AUCH DIE SPRUNGGELLENKS-KONSTELLATIONEN UND LÖSEN DADURCH OFTMALS ARGE FEHLHALTUNGEN AUS. **SPREIZSENK-, KNICK- UND PLATTFÜSSE** WERDEN NICHT SELTEN VON HÜFTKIPPUNGEN (+ ÜBERGEWICHT) AUSGELÖST.

SAMMENGEZOGEN UND ZWEITENS DAS STEISSBEIN IN RICHTUNG SCHAMBEIN, SO ALS WÜRDEN MAN EINEN FIKTIVEN "SCHWANZ EINZIEHEN". DAMIT EINERGERHEBEND POSITIONIERT SICH DAS BECKEN SO, DASS DER VORDERE OBERE DARMBEINSTACHEL UND DAS SCHAMBEIN ANNÄHERND IN EINER SENKRECHTEN LIEGEN UND SCHAMBEIN UND STEISSBEIN NÄHERN SICH EINER WAAGRECHTEN VERBINDUNGSLINIE. DAMIT VERLÄNGERT SICH DIE LWS NACH UNTEN UND DER UNTERE RÜCKEN STRAFFT SICH NACH OBEN. DIE HALTUNG WIRD AUFRECHTER, DER MENSCH WIRD UND WIRKT GRÖßER UND SCHLANKER.

VORBEREITUNG/GRUNDSÄTZLICHES

- ATMUNG: DURCH DIE NASE EINATMEN (KURZ), DURCH DEN MUND AUSATMEN (LANG, MIT BAUCHPRESSUNG „SCH, SCH, SCH“)
- KREUZ: LENDENWIRBEL ZWISCHEN „NORMAL“ UND FLACHE HALTUNG (BECKEN KIPPEN)
LEICHTE BAUCHSPANNUNG
- KOPF: WENN KOPF ERHÖHT: BLICK ZUM BAUCHNABEL (VORSTELLUNG: MANDARINE UNTER KINN)
- SCHULTERN: SCHULTER TIEF LASSEN, ZUR HÜFTE ODER DEN RÜCKEN HERUNTER ZIEHEN,
BRUSTBEIN GEGEN DEN HIMMEL.
DIE SCHULTERBLATTSPITZEN BLEIBEN MEIST AM BODEN (FÜR TRAINING DER TIEFLIEGENDEN BAUCHMUSKULATUR) ANSONSTEN HÖHER HOCHKOMMEN MIT DEM OBERKÖRPER FÜR DIE OBERLIEGENDEN BAUCHMUSKELN
- ROLLEN: BEI ROLLÜBUNGEN DER WIRBELSÄULE ENTLANG NICHT BIS ZUM NACKEN ROLLEN
- NACKEN: BAUCHÜBUNGEN SIND FÜR DEN BAUCH, NACKEN DABEI LOCKER LASSEN (EV KOPF UNTERSTÜTZEN)
- FÜSSE: FÜSSE ENTWEDER FLEXEN (**DORSIFLEXION** DES GELENKES – MIT FERSEN STOSSEN) ODER FÜSSE MIT DEN FUSSPITZEN NACH VORNE – ZIELEN (**PLANTARFLEXION** DES MUSKELS, AKTIVIERUNG DES WADENMUSKELS)