

Rückendeckung durch Pilates

So wappnet man sich äußerst wirkungsvoll gegen negative Umwelteinflüsse

Ein starker Rücken gewährleistet einen vitalen Körper, gewappnet gegen die Umwelteinflüsse, auf die er schneller reagieren kann. Heutzutage leiden etwa drei Viertel der Bevölkerung an Rückenbeschwerden! Warum eigentlich? Zum großen Teil sind die Stabilisationsmuskulaturen (tiefe Rumpf-Muskulaturschichten) nicht stark genug ausgeprägt. Die Wirbelsäule trägt die ganze Last – ein Ungleichgewicht zwischen der inneren und äußeren Skelettmuskulatur entsteht. Vor allem die tiefste Bauchmuskulatur (m. transversus abdominis) hat einen enormen Einfluss auf die Wirbelsäule. Sie schaltet sich bei jeder Bewegung ein, um die Wirbelsäule stets zu stabilisieren. Leider ist dieser Einfluss zu schwach, Ungleichgewichte sind so vorprogrammiert.

Pilates stärkt von innen nach außen

Eine gute Wirbelsäulen-Statik ist im Alltag von großer Wichtigkeit, um gezielt auf überraschende Situationen reagieren zu können, da unser Körper ständig von diversen Umwelteinflüssen umgeben wird. Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das zuerst die tiefen Schichten des Rumpfes stärkt (Bauch- und Rückenmuskulatur) und erst dann ist die oberflächliche Muskulatur an der Reihe. Die lokale Muskulatur (Stabilisations-Muskeln) garantiert eine aufrechte und gute Körperhaltung, stützt die Wirbelsäule und beugt vielen Rückenkrankheiten vor.

Die Flankenatmung „Powerhouse“ spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle und hilft mit, das Körper-Zentrum (Bauch- und Rückenmuskulatur, wie auch den Becken-Boden) zu aktivieren, um den Rumpf gezielt zu stärken und zu zentrieren. Die Pilates Bewegungen wirken dann noch effizienter und präziser. Das Zwerchfell trainiert mit, die Hilfsatem-Muskeln werden gestärkt, die ganze Lunge ist im vollen Einsatz. Das Ziel ist aber auch, das Powerhouse zu aktivieren, bevor überhaupt irgend-

eine Bewegung stattfindet, damit sich die Wirbelsäulen-Statik stabilisiert und die Zentrierung des Rumpfes gewährleistet ist.

Hilfreich: Theraband und Ball

Das Theraband im Pilates zu integrieren kann einerseits die Übungen als Unterstützung erleichtern oder als Widerstand erschweren. Die Bewegungen können langsamer, harmonischer, kontrollierter und gelenkschonender ausgeführt werden. Zudem fördert es auch die Bewegungsqualität und steuert gezielt die tiefe Muskulatur an. Interessant ist die Handhabung auch mit dem Kleinball. Eine Herausforderung für die Übenenden. Der Ball hat einerseits eine weiche, runde Materialbeschichtung und andererseits ist er sehr vielseitig. Er kann als instabile Unterfläche

Spine twist

Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern, Beckenstabilisation im Sitzen bei gleichzeitiger Rotation der Wirbelsäule



(z.B. unter Knie, Hand, Rücken und Becken) oder auch als Massageball verwendet werden. Die Pilates Bewegungen erfahren unter einer instabilen Unterlage eine effizientere, koordinierte, mehrdimensionale und sensomotorische Wirkung. Nicht zu vergessen: die Rückenmuskulatur nicht nur stärken, sondern auch in einer dynamischen Bewegung kräftigen. So kommt die lebenswichtige Sensomotorik intensiver zum Zuge. Im Alltag finden vielfältige Bewegungsabläufe in alle verschiedenen Richtungen statt. Um die Koordination zu fördern, sollte der Körper mit neuen Bewegungsmustern konfrontiert werden. Das Gehirn trainiert mit, lernt die neuen Bewegungsabläufe zu speichern und schult die Tiefensensibilität.

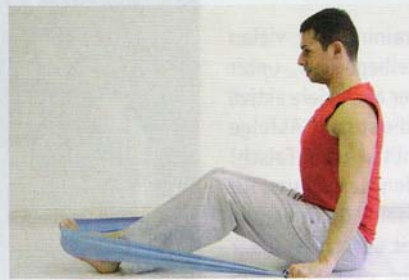


Sensomotorik: Muskeln koordinieren

Das so genannte sensomotorische Training: Reaktionskoordination zur Erhaltung des Gleichgewichts und zur Stabilisierung des Körpers. Vor allem die lokale Muskulatur kommt verstärkt zum Einsatz. Es wird nie ein Muskel alleine gebraucht, sondern es entsteht ein Zusammenspiel verschiedener Muskeln. Das sensomotorische System ermöglicht uns, koordinierte Bewegungen durchzuführen und sich an die Umweltgegebenheiten anzupassen. Beispielsweise benötigen wir ein sensomotorisch intaktes System, wenn die Sensoren wie Augen- (visuell), Ohren- (Akustik) und Haut-Sensoren (Druck) beim Autofahren stets für einen reibungslosen Straßenverkehr zusammen agieren müssen.

Die Empfangsorgane (Sensoren) bilden die Basis, um eine Beziehung zwischen Körper und Umwelt darzustellen. Die Propriozeptoren (Eigenwahrnehmung des Körpers) fungieren hier als eine Art Überwachungssystem, welches gewährleistet, dass die Muskulatur, Sehnen und Gelenke sich in dem Zustand befinden, welches das zentrale Nervensystem vorgegeben hat. Außerdem geben die Propriozeptoren Rückmeldungen über mögliche Abweichungen. Zwischen diesen Rezeptoren und dem zentralen Nervensystem findet also ein ständiger Ausgleich von IST-Zustand und SOLL-Zustand statt.

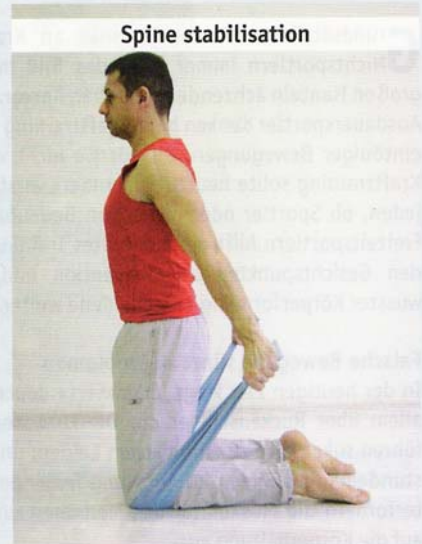
Eine leistungsfähige Sensomotorik spielt in Alltag, Beruf und Freizeit eine ausschlaggebende Rolle, trägt zur unabdingbaren Körperstabilität, einem wesentlichen Teil zur Gesundheit und der Leistungsentwicklung bei. Überdies fördert ein koordinatives Training gezielt auf überraschende Situationen reagieren zu können. Aber Vorsicht ist geboten! Wer schon ein Rückenproblem hat, sollte nicht mit den Übungen übertreiben, da ist eher „weniger ist mehr“ angesagt. Schritt für Schritt die Kraft aufbauen und die Grenzen der eigenen Körperfähigkeit kennenlernen und verstärken.



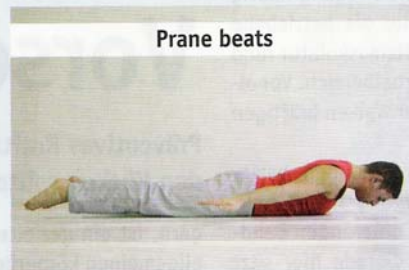
Rowing mit Theraband

Kräftigung der Arme, des Schultergürtels und oberer Rückenmuskulatur, Becken-, Schultergürtel- und Wirbelsäulen-Stabilisation

Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur, Kraftausdauer der gesamten Rückenmuskulatur, Schultergürtelstabilisation



Spine stabilisation



Prane beats

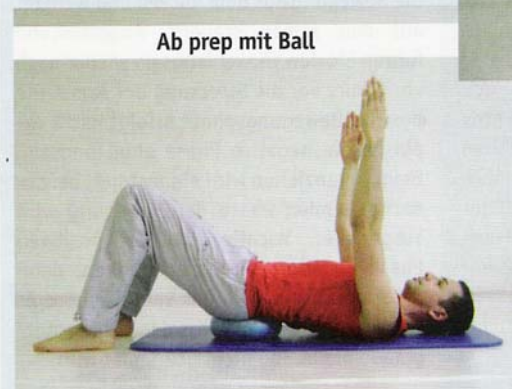
Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, Wirbelsäulen-Stabilisation unter Widerstand des Therabandes, Stärkung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, Schultergürtelstabilisation

So kräftigt Pilates effizient den Rücken:



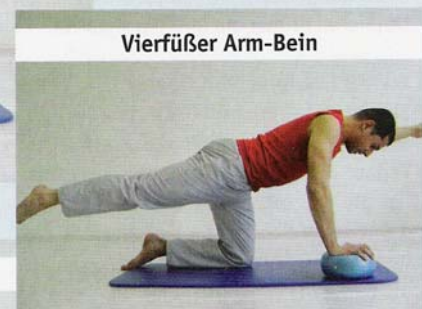
Vierfüßer mit einem Arm

Verstärkte Aktivierung der Bauch- sowie Rückenmuskulatur, Kräftigung der Arme, der Schultergürtel- und der oberen Rückenmuskulatur, Schultergürtel- und Beckenstabilisation, Koordinationsübung



Ab prep mit Ball

Vierfüßer Arm-Bein



Vertiefte Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Stabilisation des Beckens unter einer instabilen Unterlage mittels Kleinball, Schultergürtelstabilisation