

Übung 1:
Hundred

Fotos: privat

Pilates –

sanft, aber wirksam

Nora Witt hat speziell für die Rubin-Leser ein kleines Übungsprogramm mit leichten Übungen für Einsteiger zusammengestellt.

Übung 1: Hundred

- Rückenlage
- Beine im 90-Grad-Winkel
- Rücken in die Matte drücken
- Kopf und Schultern anheben und zu den Beinen blicken
- feste, gestreckte Arme

Atmung und Bewegung

Der Körper ist ruhig. Die Arme bewegen sich in pumpenden Bewegungen auf und ab neben dem Körper.

Einatmen:

5-mal mit den Armen pumpen

Ausatmen:

5-mal mit den Armen pumpen und die Nase zu den Beinen ziehen

10 Wiederholungen – Pause

Wer Pilates ausprobiert hat, schwärmt davon. Immer mehr Menschen haben Lust auf diese Übungen. Pilates ist ein sanftes, aber sehr wirksames Ganzkörpertraining aus Kräftigungs- und Dehnungselementen, bei dem die Übungen kontrolliert und konzentriert im Zusammenhang mit der Atmung ausgeführt werden. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Das Ergebnis: ein beweglicher kraftvoller Körper bis ins hohe Alter.

Interview mit der Pilates- und Personal-Trainerin Nora Witt

Rubin: Frau Witt, alle Welt schwärmt von Pilates. Was bewirkt das Training?

Nora Witt: Pilates ist ein reines Mattentraining, eine Gymnastik, die ohne Schuhe stattfindet. Dieses Ganzkörpertraining wird kontrolliert, konzentriert und im Zusammenhang mit der Atmung ausgeführt. Dadurch bewirkt es mehr Beweglichkeit, beeinflusst das eigene Körpergefühl

positiv und formt lange, starke Muskeln, insbesondere die Kräftigung der Körpermitte, wo heute die meisten Beschwerden des Bewegungsapparates auftreten.

Rubin: Was ist das Besondere an diesen Übungen?

Nora Witt: Das Besondere an Pilatesübungen ist, dass diese immer mit dem Power-House (Anspannung der Körpermitte durch eingezogenen und während der Übung gehaltenen Bauchnabel) ausgeführt werden.

Rubin: Wer kann Pilates machen?

Nora Witt: Jeder! Besonders dann, wenn man Beschwerden im Wirbelsäulen- und Nackenbereich hat, die beispielsweise durch Verspannungen oder muskuläre Disbalancen hervorgerufen werden. Vor dem Training sollte der Trainer über diese wichtigen Einschränkungen informiert werden, um, wenn nötig, auch Alternativübungen anbieten zu können.

Rubin: Braucht man bestimmte Voraussetzungen wie Gelenkigkeit?

Nora Witt: Nein, gerade durch die Pilatesübungen kann eine Verbesserung der Gelenkigkeit erlangt werden, allerdings nur bei regelmäßigem Training. Wenn ein bestimmtes Ziel vorliegt, sollte man einen Trainer für ein spezielles Programm zu Rate ziehen.

Rubin: Was sollten Anfänger beachten?

Nora Witt: Als Einsteiger in einem Pilateskurs reicht es schon aus, sich auf das Power-House und die Übungsausführung zu

konzentrieren. Die Atmung ist bei den ersten Besuchen zweitrangig. Schließlich soll der Kurs Spaß bringen und einen nicht überfordern.

Rubin: Wieso sagt man, Pilates ist für Körper und Geist?

Nora Witt: Weil die Übungen volle Konzentration, Präzision und Kontrolle benötigen, um sie korrekt ausführen zu können. In den Kursen wird Entspannungsmusik als gute Kombination genutzt, um dann im Zusammenhang mit der Atmung Körper und Geist anzusprechen, sodass vielleicht negative Gedanken des Tages keine Chance mehr haben.

Rubin: Welche Bedeutung hat die Atmung bei den Übungen?

Nora Witt: Die Atmung gibt für jeden selber die Geschwindigkeit vor, in der die Übungen ausgeführt werden sollten, sodass jeder in seinem eigenen Atemrhythmus arbeiten kann.

Rubin: Wie oft in der Woche sollte man Pilates machen?

Nora Witt: Es kommt auf das eigene Trainingsziel an. Zu empfehlen ist es, Pilates als Ergänzung oder Ausgleich zu einem Kraft- oder Ausdauertraining anzuwenden. Durch die Stretchkomponenten in den Übungen ist dies ein hervorragendes separates Training.

Karin Faust

Weitere Informationen gibt es unter www.witness.de →

Übung 2: One-Leg-Stretch

- Rückenlage
- Rücken in die Matte drücken
- Kopf und Schultern anheben
- linkes Bein strecken
- rechtes Knie zur Brust ziehen
- Blick zu den Beinen
- Hände fest unterhalb des Knies

Atmung und Bewegung

Der Körper bleibt ruhig, nur die Beine wechseln.

Einatmen:

Beine wechseln

Ausatmen:

Beine zum Boden senken und Knie zur Brust ziehen

Abwechselnd 7- bis 10-mal pro Seite



Fitnesstrainerin
Nora Witt

Übung 3: Bridge

- Rückenlage
- Ausgangsposition: Oberkörper und Becken bilden eine Linie.
- Finger zu den Fersen ziehen

Atmung und Bewegung

Der Körper bleibt ruhig und das Becken gerade, die Beine werden im Wechsel gestreckt und angehoben.

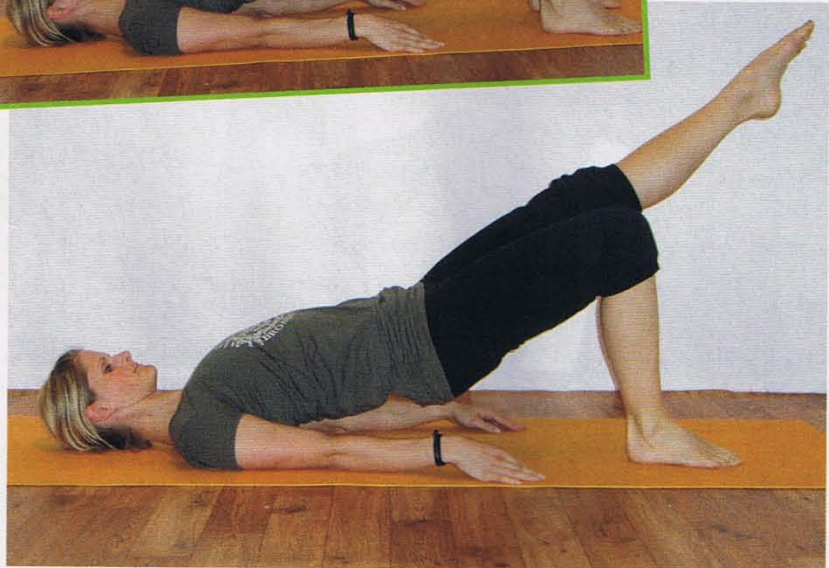
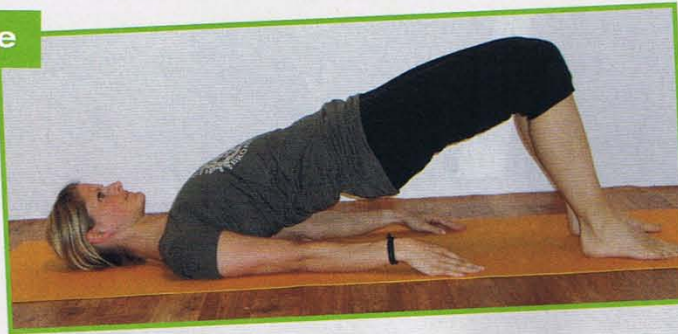
Ausatmen:

Bein anheben

Einatmen:

Bein senken

abwechselnd 7- bis 10-mal pro Seite



Übung 4: Spine-Stretch

- aufrechter Sitz
- Beine strecken
- Zehen zum Körper ziehen
- Brust raus, Schultern zurück

Atmung und Bewegung

Beine bleiben ruhig.

Ausatmen:

Oberkörper auf die Beine legen.

Einatmen:

Oberkörper wieder aufrichten.

10-mal wiederholen

