



Pilates: Warm-ups und Cool-downs

Teil 2: Das Cool-down

Das Cool-down ist das langsame „Abkühlen“ des Körpers nach der Einwirkung eines Trainingsreizes. Nach der Reizeinwirkung, sprich dem Training, bedarf es der Notwendigkeit, einen Moment herzustellen, in dem der erbrachte Reiz wirken kann.

Das bedeutet, Zeit einzuplanen, um die Wirkungen des Trainings zu empfangen. Nicht allzu selten wird dem Cool-down zu wenig oder gar keine Beachtung geschenkt, obwohl der Abschluss eines Kurses ebenso auf ganz unterschiedliche Art und Weise gestaltet werden kann.

Wie wirkt ein Cool-down?

Ein bewusster Abschluss beruhigt auf der physiologischen Ebene das Herz-

Kreislauf-System. Dies beinhaltet die Rückkehr zur normalen Tagespuls- und Atemfrequenz und zur Senkung der Körpertemperatur auf Normalwert. Insgesamt wird die Blutzirkulation normalisiert, was die Aufnahme und den Transport von Sauerstoff in die Körperzellen verbessert sowie den Abtransport von Stoffwechselendprodukten beschleunigt. Die Beruhigung der Nervenimpulse steigert die Entspannungsfähigkeit des aktiven Bewegungsapparates, sodass ein Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wiederhergestellt wird. Für die Muskulatur sowie die Bindegewebs- und Knorpelstrukturen bedeutet eine angepasste Regenerationszeit eine optimale Versorgung mit Nähr- und Aufbaustoffen.

Auf der mentalen Ebene steigert ein Cool-down ebenso die Konzentrationsfähigkeit; es fördert die Sensibilisierung, Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung. Eine mentale Entspannung sorgt

für Erholung und Ausgleich von den Belastungen des Alltags. Allgemeines Wohlfühl breitet sich aus. Neben der Förderung des Gemeinschaftsgefühls im Gruppenunterricht fokussieren die Teilnehmenden den inneren Selbstbezug und kommen im Hier und Jetzt an. Dies fördert geistige Klarheit sowie emotionale Ausgeglichenheit und verleiht mentale Stärke.

Auf energetischer Ebene werden die Meridiane harmonisiert, was die Freisetzung und den Fluss von Körperenergie erzeugen kann. Das Empfangen der Wirkungen hat keinen Einfluss auf kommende Aktionen. Eine Auflösung von Mustern ist nur in der Entspannung möglich. Die Wahrnehmung von Bedürfnissen schafft Ausgeglichenheit der polarisierenden Kräfte Yin und Yan. Zeit, Raum und Ruhe für ein angepasstes Cool-down balancieren körperliche, geistige, seelische und emotionale Befindlichkeiten aus.

Cool-down beim Pilates

Beim speziellen Cool-down nach einer Pilates Mat-Class empfiehlt sich eine Mobilisation aller im Unterricht beteiligter Gelenke sowie Visualisierungen und Entspannungsmethoden. Das Thema der Lektion soll unterstrichen beziehungsweise abgerundet werden.

Die Gelenkmobilisation bietet sich auf der Matte in Rückenlage, Bauchlage oder Seitenlage, aber auch im Stand an. Die Bewegungen sollten ohne großen Krafteinsatz, mit Unterstützung der Schwerkraft und im natürlichen Fluss der Atmung geschehen. Hier bietet sich beispielsweise auch die Unterstützung durch Kleingeräte, wie BalanceBall, Pilates-Rolle oder Flow-Tonic Pads, an.

Ein Dehnungs- oder Stretching-Programm, wie im Sport- und Fitnessbereich üblich, eignet sich auch im Pilates-Unterricht. Die Frage, ob ein Dehnen der Muskulatur zu Beginn oder zum Ende einer Pilates Mat-Class notwendig ist, erübrigt sich jedoch mit dem Verständnis der Pilates-Prinzipien. Die Pilates-Übungen beinhalten stets ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit. Zudem geht es nicht darum, einzelne



Ein angepasstes Warm-up bereichert die Übungsqualität, die Konzentration und die Motivation

Muskeln zu kräftigen und andere zu dehnen. Vielmehr muss das neuromuskuläre Zusammenspiel aller an der Bewegung beteiligten Muskeln optimiert werden. Auch die Auswahl der passenden Musik

kann ein Cool-down unterstreichen. Die Musik bestimmt die Stimmung und das Bewegungstempo der Teilnehmenden. Es empfehlen sich sanfte Klänge und Melodien ohne dominierenden Takt. ▶

Wissensdurst?

Jetzt stillen durch Probelesen!

Mit einem **kostenfreien**
Probeexemplar unserer
Top-Medien!

www.bodylife.com/Probeheft

☎ 01805 165-163*

* 14 ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 42 ct./Min.





Ein angepasstes Warm-up bereichert die Übungsqualität, die Konzentration und die Motivation

ÜBUNGSBEISPIELE FÜR MOBILISATION

Die Beckenuhr

Ausgangsposition: Rückenlage einnehmen, die Beine aufstellen. Die Füße sind im angenehmen Abstand zu den Sitzbeinhöckern platziert. Die Arme liegen körpernah auf der Matte. Hinterhaupt, Schulterblätter und hintere Rippenbögen sowie der höchste Punkt des Kreuzbeins haben festen Kontakt mit der Matte.

Bewegungsablauf: Das Becken im bzw. gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen.

Varianten: Das Becken vor- und zurückschaukeln bzw. von einer Seite zur anderen Seite bewegen. Zudem besteht die Möglichkeit, diese Übung ebenso mit dem BalanceBall unter dem Kreuzbein liegend durchzuführen.

Visualisierung: „Dein Kreuzbein liegt in der Mitte einer großen Bahnhofsuhr. Auf der Höhe des Bauchnabels befindet sich die Ziffer 12, auf der Höhe des Steißbeins befindet sich die Ziffer 6.“

ÜBUNGSBEISPIEL FÜR VISUALISIERUNGEN

Die Visualisierung ist eine Übungsform, in der bestimmte Vorstellungsbilder imaginativ und konzentrativ erzeugt werden. Man versteht darunter ein assoziatives Erleben in der Vorstellung. Visualisierungen beeinflussen die Seele und den Geist, was zu unterbewussten Wirkungen führen kann. So werden Stimmungen oder Fähigkeiten der Teilnehmenden durch eine Reise in ihrer Vorstellung oder über eine Metapher auf sich selbst beziehungsweise auf den Körper übertragen. Diese Form des Cool-

downs stellt eine hohe mentale und verbale Herausforderung an die Kursleiter dar und sollte vorher geübt werden.

Lockerheit und Entspannung mittels der Ressource Licht

Ausgangsposition: In entspannter Rückenlage auf der Matte liegen.

Ablauf: Der Kursleiter verbalisiert eine Lichtquelle, welche die Teilnehmenden mit den Sinnen wahrnehmen (spüren, sehen, fühlen). Die Lichtquelle strahlt in verschiedene Körperteile (Beine, Arme, Becken, Kopf usw.), welche der Kursleiter nacheinander benennt.

Licht impliziert auf der kognitiven Ebene Durchblick, auf der emotionalen Ebene eine positive Ausstrahlung, auf der energetischen Ebene natürliche Energie und Wohlbefinden.

ÜBUNGSBEISPIEL FÜR ENTSPANNUNG

Übungen zur Entspannung geben Raum und Zeit, innerlich zur Ruhe zu kommen. Den Gefühlen und Wirkungen der vorangegangenen Pilatesstunde wird nachgespürt, um diese zu erkennen, zu benennen und zu beeinflussen. Dies bewirkt neben dem sich einstellenden körperlichen Wohlbefinden eine positive Stimmung, die über den Pilateskurs hinaus anhält.

Entspannung durch Wahrnehmung der Atemräume

Ausgangsposition: Entspannte Rückenlage auf der Matte einnehmen.

Ablauf: Die Teilnehmenden sollen sich zunächst auf ihre natürliche Atmung konzentrieren. Dann wird die rechte Hand auf das Brustbein gelegt mit der

Anleitung, die Atmung in das Brustbein bzw. den obersten Atemraum zu lenken und zu vertiefen. Nach einigen Atemzügen werden beide Hände auf die Rippen gelegt mit der Anleitung, die Atmung in den Brustkorb bzw. mittleren Atemraum zu lenken und zu vertiefen. Nach einigen Atemzügen werden beide Hände auf den weichen Unterbauch gelegt mit der Anleitung, die Atmung im Bauchraum bzw. unteren Atemraum spürbar zu machen. Die Entspannung endet mit einer tiefen und vollständigen Bauchatmung, dem Loslassen von Spannung in der Körpermitte und somit der mentalen und körperlichen Verabschiedung der Powerhouse-Muskulatur.

Fazit

Warm-up und Cool-down bilden die Rahmenbedingung einer Pilates Mat-Class und schaffen einen Raum des Ankommens und Loslassens, der eigenen sinnlichen Wahrnehmung und des differenzierten Körperbewusstseins. Dabei können Teilkörpermobilisationen oder Ganzkörperbewegungen zum Einsatz kommen. Unterschieden werden müssen jedoch unterschiedliche Bewegungsparameter wie Umfang, Tempo, Kräfteinsatz, Amplitude und Rhythmik. Für die Vorbereitung auf eine Pilatesstudie bieten sich aktivierende Bewegungen an. Hinzu kommen Stabilisationsübungen, welche optimal auf die im Kurs fokussierte Zentrierung vorbereiten.

Den Abschluss eines Pilates Kurses sollen entspannende und lösende Bewegungen darstellen, deren Bewegungsrichtungen abwärts, sich erdend, sich verwurzelnd auswirken. Mobilisation, die langsam und bewusst ausgeführt wird, ganz im Sinne von Slow Motion und kleinerem oder größerem Bewegungsumfang, soll unter Entlastung des Körpergewichts stattfinden. Visualisierungen unterstreichen das Cool-down.



Franziska Gärtling | Als Diplom-Fitnessökonomin, staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin und Sporttherapeutin arbeitet Franziska Gärtling in der Fitnessszene, in der betriebl. Gesundheitsförderung und im Mind-Body-Bereich. Seit 2009 ist sie für BodyMindSpirit – Health Concepts tätig.
info@body-mind-spirit.ch



@ Ihr Feedback
Stichwort: Pilates
fitness-redaktion@health-and-beauty.com