



Pilates: Warm-ups und Cool-downs

Teil 1: Warm-ups

Joseph Hubertus Pilates sagte einst: „Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Ein entsprechendes Warm-up und Cool-down unterstützen das Ziel jeder Pilates-Stunde.

Die eigentliche Essenz der Pilates-Methode sind nicht etwa die zum Teil spektakulär aussehenden Übungen, sondern vielmehr das bewusste Handeln und Trainieren nach den von J. H. Pilates erarbeiteten sechs Prinzipien:

- Konzentration,
- Kontrolle,
- Präzision,
- Atmung,
- Zentrierung,
- Bewegungsfluss.

Neben den sechs klassischen Prinzipien legen wir bei BodyMindSpirit zudem be-

sondere Aufmerksamkeit auf die folgenden sechs Punkte:

- Axiale Länge bzw. Zugspannung der Wirbelsäule,
- Bewegungsweite,
- Stabilisieren der neutralen Haltung der Wirbelsäule,
- Wirbelsäulenartikulation,
- Kraftübertragung auf die Extremitäten,
- Organisation und Platzierung des Schultergürtels.

Im Bewegungsablauf ist die Umsetzung aller zwölf Aspekte von Bedeutung und stellt sowohl für Kursleiterinnen als

auch für Teilnehmerinnen eine nicht zu unterschätzende Herausforderung dar.

Die Rahmenbedingungen einer Mat-Class

Die Bewegungsabläufe der Kursleiterin erlauben, die Pilates-Mat-Class flexibel an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen und dabei die Individualität, Authentizität und Tiefe jedes Einzelnen zu bewahren. Einen Raum zu schaffen, der es erlaubt, mehr über die eigene sinnliche Wahrnehmung und ein differenziertes Körperbewusstsein zu erfahren, erfordert gewisse Rahmenbedingungen. So kann in einer Pilates-Mat-Class ein bestimmtes Thema oder Prinzip (z.B. Schultergürtel-Organisation, Beckenbodenmuskulatur, Atmung) im Mittelpunkt stehen, das die Übungssequenz begleitet und auf das die Priorität gesetzt wird. Sowohl die Vorbereitung als auch der Abschluss der Mat-Class bilden dabei stets den stimmigen Rahmen.

Ein angepasstes Warm-up bereichert die Übungsqualität, die Konzentration und die Motivation. Es dient der körperlichen, aber auch der mentalen Vorbereitung auf die Pilates-Stunde und erfolgt daher stets zu Beginn. Ein stimmiges Cool-down ist ebenso entscheidend, um Regeneration und Wahrnehmung zu fördern sowie erlernte Bewegungsmuster zu verarbeiten. Es steht am Ende einer Lektion oder als Lockerungseinheit zwischen einzelnen Stundensegmenten. Dabei können Kombinationen mit anderen Bewegungsmethoden, wie zum Beispiel PowerChi, Kinesiologie, Yoga oder Sequenzen aus dem Fitness- und Aerobicbereich, die oben genannten Pilates-Essenzen vertiefen und erweitern.

Sinnvoll ist die Vorbereitung einer Mat-Class mittels eines Stundenentwurfs. Dieser sollte Kriterien und Überlegungen beinhalten wie:

- Definition des Stundenthemas,
- Abklärung von Rahmenbedingungen, z.B. Zeit, Ort, Möglichkeiten, Geräte, Teilnehmeranzahl,
- Berücksichtigung der Teilnehmenden hinsichtlich z.B. Belastbarkeit, Vorerfahrungen, Bedürfnissen,
- Konkretisierung motorischer, kognitiver und sozial-affektiver Lernziele,
- Anstellen von methodischen Überlegungen, z.B. Einteilung der Lektion, Verlauf, Organisation,
- Auswahl und Einplanung eines angepassten Warm-ups und Cool-downs als stimmigen Rahmen.

Die Vorgehensweise beim Stundenentwurf kann dabei sehr unterschiedlich sein. So können zuerst Warm-ups und Cool-downs als Rahmen einer Stunde „gebaut werden“, damit die Kursleiterin anschließend die Stunde mit Inhalt füllen kann. Es kann jedoch auch erst das Stundenthema oder Hauptprinzip festgelegt werden, um anschließend den Rahmen mittels Warm-up und Cool-down anzupassen. Ein angepasstes Warm-up bzw. Cool-down trägt auf natürliche Art zu intensiverer Wahrnehmung bei.

Das Warm-up im Pilates

Im Folgenden geht es um ein körperliches, mentales und energetisches Warm-up, das den Körper und Geist aufnahmefähig, locker, konzentriert und aktiv auf eine bevorstehende Pilates-Stunde vorbereiten soll. Gehen wir der Frage nach, was ein Warm-up bewirkt.

Die physiologische Ebene

Auf der physiologischen Ebene wird durch die Aktivierung des Herz-Kreislauf-

Systems die Blutzirkulation angepasst, was zur Verbesserung der Aufnahme und des Transports von Sauerstoff führt. Die Sauerstoffausnutzung wird gesteigert und der Abtransport von Stoffwechselprodukten optimiert. Eine Erhöhung der Körperkerntemperatur verbessert die intra- und intermuskuläre Koordination aufgrund der schnelleren Weiterleitung von Nervenimpulsen. Die gesteigerte Durchblutung fördert die Nährstoffversorgung der Muskulatur und reduziert



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

die inneren Reibungswiderstände im Muskel. Die Kontraktions-, aber auch Regenerationsfähigkeit des Bewegungsapparates wird optimiert. Außerdem sorgt die Gewinnung von Flüssigkeitsvolumen in den Knorpelgeweben für einen höheren Belastungswiderstand und senkt dadurch das Verletzungsrisiko.

Die mentale Ebene

Auf der mentalen Ebene sorgt das Warm-up für die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, der Sensibilisierung und Körperwahrnehmung. Die individuelle mentale Einstimmung auf die Pilates-Mat-Class, aber auch die Förderung des Gemeinschaftsgefühls im Gruppenunterricht wird gefördert. Diese Motivation sorgt für eine Endorphin-Ausschüttung in der Hypophyse des Gehirns. Stress und Nervosität können abgebaut werden.

Die energetische Ebene

Auf der energetisch wirkenden Ebene können so Kraftfelder zur Freisetzung von Körperenergie erzeugt werden. Die bewusste Wahrnehmung von Störungen und Beschwerden erhöht die Sensibilität für das eigene Körpergefühl. Auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Energiefluss im

Körper angeregt, die Meridiane werden aktiviert. Die resultierende Ausgeglichenheit der polarisierenden Kräfte Yin und Yang schulen die Eigenverantwortung im Umgang mit körperlichen Grenzen und Bedürfnissen und schaffen so die Balance zwischen körperlicher, geistiger und seelischer Befindlichkeit.

Vor dem Pilates-Training sollte ein spezielles Aufwärmprogramm durchgeführt werden. Dabei kann alles dienlich sein, was speziell auf die Essenzen der

Pilates-Methode oder das entsprechend gewählte Thema der Stunde vorbereitet und einstimmt. Dies beinhaltet zum einen die Mobilisation der Gelenke in allen physiologischen Bewegungsumfängen und zum anderen sogenannte Stabilisa-

COOL-DOWNS IM PILATES

Im 2. Teil (nächste Ausgabe) beschäftigt sich die Autorin Franziska Gärtling mit dem Cool-down im Pilates.

tionsübungen zur Vorbereitung der tief-liegenden Stabilisatormuskulatur (Powerhouse). Die Gestaltung einer kleinen Choreografie, sprich einer festen Bewegungsabfolge, für das Warm-up kann ebenso eine Möglichkeit darstellen. Diese sollte jedoch, bezogen auf den Pilates-Unterricht, leicht nachvollziehbar sein, um den Fokus auf Ausführung, Ausdruck und Bewegungsfluss zu lenken.

Dementsprechend muss die Auswahl der Musik die entsprechende Atmosphäre beim Warm-up motivierend, anspornend und entspannungsfördernd unter-

stützen. Wird das Warm-up mit Musik begleitet, gilt es, Takt und Tempo sowie Musikstil und Zusammenstellung der Musik und Lautstärke zu beachten.

Übungsbeispiele

1. Das Glockenschlagen

Ausgangsposition: Stabiler Stand, die Beine sind beckenbreit gegrätscht und die Fußspitzen in leichter Außenrotation platziert. Die Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen Doppel-S-Form aufgerichtet. Das Steißbein sinkt in Richtung Boden, während der Scheitelpunkt in Richtung Decke nach oben gezogen wird. Die Arme hängen locker seitlich am Körper.

Bewegungsablauf: Rotation der Wirbelsäule von einer Seite zur anderen, sodass die Arme beginnen, hin- und herzuschlendern. Die lockeren Fäuste können so den Bereich der Lendenwirbelsäule, der hinteren Rippenbögen sowie der Gesäßhälften abklopfen.

Visualisierung: „Rotiere um die innere, stabile Achse wie ein Kettenkarussell.“

2. Die Welle:

Ausgangsposition: Die Beine sind gegrätscht und die Fußspitzen in leichter

Außenrotation platziert. Die Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen Doppel-S-Form aufgerichtet. Die Arme hängen währenddessen locker seitlich am Körper. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten und außen.

Bewegungsablauf: Beginne den Körperschwerpunkt von einem Bein zum anderen Bein zu verlagern. Ein Arm schwingt dabei von einer Seite zur anderen Seite mit, wodurch im zugehörigen Schultergelenk eine Innen- und Außenrotation entstehen darf. Diese Bewegung kann kleiner, aber auch größer gestaltet werden. Anschließend Armwechsel.

Visualisierung: „Male mit deinem Arm eine liegende Acht vor deinem Körper.“

3. Das Trommeln:

Ausgangsposition: Aufrechter Stand. Die Füße sind in V-Stellung, das heißt, die Fersen stehen aneinander. Die Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen Doppel-S-Form aufgerichtet. Das Steißbein sinkt in Richtung Boden und der Scheitelpunkt wird Richtung Decke nach oben gezogen. Die Schulterblätter ziehen nach hinten unten und außen. Die Hände werden vor dem Bauchnabel platziert.

Bewegungsablauf: Mit gleichmäßiger Pilates-Atmung beginnen die Hände alternierend vor dem Körper in die Luft zu trommeln. Die Fersen werden dabei fest zusammengeschoben. Oberkörper dabei so ruhig und stabil wie möglich halten. Auch diese Bewegung kann kleiner, aber auch größer gestaltet werden.

Visualisierung: „Trommle mit deinen Händen ganz leise bzw. ganz laut und stark und stabilisiere deinen Körper aus der Kraft der Körpermitte.“



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



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

Kräftig altern – ein Thema unserer Zeit

Zwei neue Bücher bei body LIFE

- Fachhandbuch für alle Fitness-Profis
€ 49,90 zzgl. Versand
- Konsumenten-Taschenbuch zur Weitergabe an Ihre Kunden
€ 9,80 zzgl. Versand



Jetzt bestellen!
shop.bodylife.com