

133 Pilates Basic: Fokus Schultergürtel

Referentin: Miriam Sekinger

„I’m not concerned with bodybuilding,
I’m just trying to make people normal human beings.“

Joseph H. Pilates

Schultergürtel besteht aus: zwei Schulterblättern (Scapula) und zwei Schlüsselbeinen (Clavicula). Diese Knochen bilden einen Gürtel, der vorne über das Brustbein und hinten über die Muskulatur geschlossen wird. Zu diesem Funktionskomplex gehören die Oberarme, da die an fast allen Bewegungen des Schultergürtels beteiligt sind. Bei einem dauernd angehobenen Schultergürtel kommt es zu Verspannungen im Nacken- und Halswirbelsäulenbereich.

Ein gezieltes z.B. Hantel- oder Thera-Band Training führt dazu, dass Schultergürtel und Arme richtig gekräftigt werden.

Diese Modellstunde ist für geübte Anfänger und beinhaltet die reinen Übungsfolgen, ohne Angaben von Atmung und Zentrierung.

- Bekannte und geübte Bewegungen in mehrere kleine Flows zu unterteilen
- Für harmonische Übergänge zu sorgen
- Das Ausrichten in jeder neuen Ausgangstellung ist wichtig

Stand:



- Stand ausrichten, Schulter anheben + absenken, Bizeps - drehen, beugen, Antiversion
- Leichte Kniebeuge, Arme – 90° Winkel , am Körper kleben, nach außen rotieren, danach schiebe deine Ellenbogen zur Decke, Trizeps – Arme strecken und beugen, hinten dem Rücken kurz zusammen Hände schieben
- Im Stand , Arme – Seitheben, in U-Halte Außenrotation (Scheibenwischer), Ellenbogen schmal und eng zur Taille , Butterfly Reverse, Bankdrücken – zur Decke schieben, Arme bleibe oben
- Wieder leichte Kniebeuge, Arme - Flying Eagle, kurz hacken
- Roll-down/ Roll-up
- Über den Roll Down, über die Knie zum Fersensitz – Relax Position

Vierfüßlerstand:



- Zum Vierfüßler Stand und Cat and Cow ausführen
- VFS ausrichten
- Knee-up
- Dann Druckentlastung LHand / Rnie
- Druckentlastung RKnie und Beingleiten nach hinten und zurück ausführen
- Bein hinten lassen, Leg Lift Back
- Bein bleibt oben und kleine Beinkreise
- Dann RFuß am Boden, LHand anheben und drehen , der Blick ist in der Handinnenfläche und der LArm führt seitliche Armbögen aus
- Dann diagonal LArm seitlicher Armbögen und RBein Leg Lift Back
- Zurück zum Fersensitz, dabei die Arme lang nach vorne ablegen, in den unteren Rücken atmen
- Über die Fingerkuppen den Oberkörper nach vorne fließen lassen, komm in die Schräge.
- RBein nach hinten gleiten lassen und zurück
- Bein hinten lassen, LKnie anheben
- Kleine Push ups
- Leg Pull Front
- zurück zum Fersensitz, dabei die Arme lang nach vorne ablegen, in den unteren Rücken atmen
- über die Fingerkuppen den Oberkörper etwas nach vorne fließen lassen, dann die Hände jeweils eine Handlänge weiter vorne auf den Boden platzieren
- Steißbein einrollen, weiter die WS einrollen bis zur HWS und Kopf, wie eine große Welle. Dabei fließt der Oberkörper etwas nach vorne, dann den Rücken wieder durchhängen, mehrmals wiederholen

Vom VFS die andere Seite ausüben

Bauchlage:



- Dann Oberkörper nach vorne fließen lassen zur Bauchlage
- Bauchlage. Die Arme in U-Halte, BL über die Atmung und Zentrierung ausrichten
- Beide Unterarme bei fixierten Ellenbogen anheben – Training der Rotatorenmanschette
- RBein Leg Lift Back
- RBein Leg Lift Back läuft weiter und LUnterarm wie oben dazu in die Diagonale
- Andere Diagonale
- beide Beine geschlossen und abheben
- beide Arme rauschieben und abheben, Ellenbogen tendieren zu Boden, mit den Beinen im Wechsel
- Arme und Beine gemeinsam
- RBein –Single Leg Kick, Button Lift
- beide Arme seitlich auf den Fingerkuppen, Ellenbogen zeigen zur Decke, Schulterblätter fließen Richtung Gesäß und dann die Ellenbogen schmal und zusammen bringen
- LBein das Gleiche – Single Leg Kick
- Diagonale RBein + LArm-Ellenbogen
- Diagonale LBein + RArm-Ellenbogen
- Beine wieder geschlossen, Arme seitlich – Beine Swimming und Arme in die Außenrotation und wieder zurück
- Swan Dive Preperation



Sitz:

- Vom VFS zum Sitz, Unterschenkel zur Seite und zum Sitz kommen, offener Ringsitz, Sitzposition ausrichten
- Half Roll Back
- In H.R.B. bleiben , seitliche Armbögen, kleine Windmühle, Armbögen zur Decke
- Beine schließen, Arme über Armkreisen nach hinten zum Stütz und Leg Pull ausführen

Notizen:
