

SATUS-PRAXIS Regionalkurs West	Datum: 13. November 2021 Ressort: TI/TU FR/MA Autor/in: Barbara Iseli	
--	---	---

Thema:	Faszien Pilates
Ziel:	Verspannungen und Verklebungen lösen, Rückenschmerzen bekämpfen und ein schwaches Bindegewebe stärken durch Abwandeln von bekannten Pilatesübungen.

Erklärung

Beim Faszien-Pilates wird nicht nur die Muskulatur bearbeitet sondern auch die Faszien. Diese werden eigentlich immer mit einbezogen, denn Faszien und Muskeln kann man nicht trennen.

Faszien, unser **Bindegewebe**, ist alles was den Körper, wie es der Name schon sagt, verbindet. Also Bänder, Knorpelgewebe, das Gewebe um die Muskulatur und um die Organe. Sprich alles was den Körper verbindet ist Fasziengewebe.

Durch lange Bewegungen, durch gezielte Dehnungen und federnde Bewegungen können wir unser Faszien-System lebendig, elastisch und gesund halten.

Gesund trainierte Faszien sind der Garant für eine straffe Körperkontur.

Einrichten

Vier Muskelgruppen bilden gemeinsam dein starkes Zentrum (Powerhouse).

Diese vier Tiefenmuskeln formen das sogenannte PILATES-Kraftzentrum:

Beckenboden, Korsettmuskel (tiefe Bauchmuskeln) Zwerchfell und vielspaltige Muskeln an der Wirbelsäule.

Powerhouse aktivieren:

Leicht ausatmen, während des Ausatmens den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule ziehen.

Gleichzeitig den Beckenboden aktivieren. Ruhig weiter atmen. Den Bauchnabel dabei weiterhin in leicht eingezogener Position halten.

In Kurzform:

- Becken in neutraler Position
- durch die Nase in den seitlichen Brustkorb einatmen, sodass sich die unteren Rippen leicht öffnen
- durch den Mund ausatmen, dabei Nabel sanft zur Wirbelsäule ziehen und Beckenboden leicht anspannen
- wieder durch die Nase einatmen
- durch den Mund ausatmen und Aktivierung verstärken

Pilates - Übungen faszial inspiriert

Bekannte Pilatesübungen werden in kleine Kombinationen verpackt. Federndes Wippen und Schwünge wechseln sich ab mit grossen und kleinen raumgreifenden Bewegungen.

Übungen zum aufwärmen und lockern

Schaukeln: *Hüftschmal stehen, auf den Füßen vor / rück rollen (Fussspitze / Ferse)*

Schulter- und Armkreisen: *Beginnen mit re Schulter rw, mit Ellenbogen, mit gestrecktem Arm, dito li*

Arm Frontheben: *Beide Arme gestreckt über Vorhalte in Hochhalte schwingen*

Armschere: *Arme gestreckt diagonal in Hochhalte schwingen*

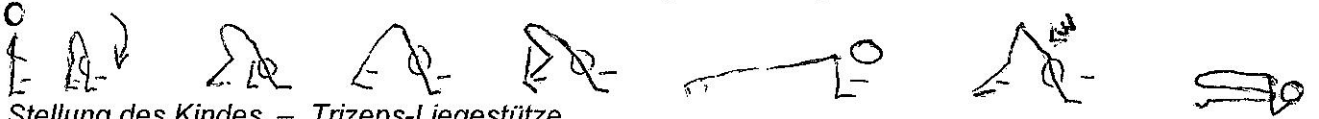
Rückenmobilisation: *Oberkörper ein- ausrollen*

Armpendel: *Arme locker von re zu li um den Oberkörper schwingen*

Schütteln: Körper durch schütteln

Kombinationen

Abrollen – Herabschauender Hund – Brettstellung – Stellung des Kindes



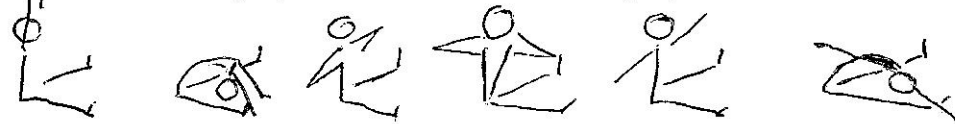
Stellung des Kindes – Trizeps-Liegestütze



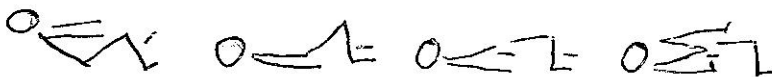
Vierfüßlerstand – Diagonalzug – Armkreisen – Rotation Oberkörper – Stellung des Kindes – ggf. wdh.



Grätschsitz – Säge (Rotationen re/li mit vorbeugen)



Rückrollen – Brücke (hoch/tief rollen) – Brücke (im Wechsel re/li Beine angewinkelt hoch spicken)



Seitenlage – mit oberem Bein: Flex / Point (mit Fuss) – Kick / Kick (mit langem Bein auf Hüfthöhe) – Dehnung (Arm + Bein langziehen) – ggf. wdh.



Vierfüßlerstand – Rückenmobilisation (Katzenbuckel, Pferderücken, kreisen)



Übungen mit der Pilatesrolle

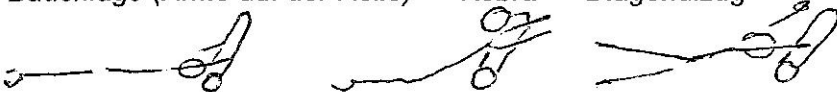
Vierfüßlerstand (Hände abgestützt auf der Rolle) – Katzenbuckel – Pferderücken



Brettstellung (abgestützt auf der Rolle) – im Wechsel re/li Beine hoch wippen (2x wippen senken wechseln) – gestreckte Katze



Bauchlage (Arme auf der Rolle) – Kobra – Diagonalzug



Brettstellung (Rolle unter den Oberschenkeln) – Oberschenkeln rollen (Quadriceps) – Liegestützschaukeln



Vierfüssler (Rolle unter Schienbein) – Schienbein rollen (Vorderteil) – Hüftrotation (Aussen/Innen)



Grätschsitz (auf der Rolle sitzen) – Oberkörper Vorbeuge – vor / rückrollen Knie beugen/strecken – Gesäss rollen



Rückenlage (Rolle unter dem Gesäss) – Beinkreisen re – ggf. wdh. – Hüftrollen (sw re/li) – Beinschere – Velofahren



Hüftbeuger Dehnung (mit re Bein) – hintere Oberschenkelmuskulatur Dehnung (mit re Bein) – ggf. wdh.



Rückrollen (Rolle unter dem Gesäss)



Rollen wie ein Ball (Rolle in der Kniekehle)



Rückenlage (auf der Rolle liegend) – Diagonal in der Front – Rumpfbeuge – Rücken rollen (sw nach re+li)



Grätschsitz (Rolle zwischen den Beinen Hände auf der Rolle) – vor / rückrollen (Rücken strecken) – Oberkörperrotation re/li mit nachwippen (Rolle quer in den Händen, Arme in Hochhalte)



Diverse Dehnübungen

