



“Raum für Dich”
Frühlingstr. 8 – 82110 Germering
Mobil: +49 (0) 172 87 48 029
Email: info@jutta-sutor.de
www.jutta-sutor.de

Pilates und Faszientraining & Beweglichkeitstraining

14:00 – 17:45 Uhr

Was ist Pilates?

Pilates ist eine Mischung aus Gymnastik und Yoga in Verbindung mit einer gezielten Atmung. Gleichzeitig wird mit dem Einsatz der gesamten Bauchmuskulatur der Rücken sinnvoll unterstützt. Die nötige Kontrolle über den Körper wird durch das Zusammenspiel von Geist und Muskeln gefördert. Pilates wurde in seiner Ursprungsform nur unwesentlich durch Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern weiterentwickelt und ist weitgehend original geblieben.

*„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied.
Nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied
Nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“*

Josef Pilates

Josef Hubert Pilates

- geb. 1883 in Mönchengladbach
- litt als Kind an Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber => körperlichen Training mit Gymnastik, Bodybuilding, Skifahren, Yoga und Zen-Meditation.
- war Turner, Taucher und Bodybuilder
- 1912 => England als professioneller Boxer, Zirkusartist und als Lehrer für Selbstverteidigung an Polizeischulen, Training für Beamten des Scotland Yard in Selbstverteidigung.

- 1914 als Deutscher zu Beginn des Ersten Weltkrieges interniert => Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings „Contrology“
- 1918 unterrichtete er seine Mitgefangenen in der von ihm entwickelten Methode, die die große Grippepandemie von 1918 auf Grund ihrer guten körperlichen Konstitution überlebten.
- Er kehrte nach dem Krieg nach Deutschland zurück und arbeitete dort mit den wichtigsten Vertretern der Bewegungslehre zusammen.
Trainierte in Hamburg die dortige Polizei
- 1926 => New York, da sein Training in der Ballettszene Deutschlands bereits viel Anerkennung gefunden hatte. Auf der Überfahrt lernte er seine spätere Frau Clara, eine Krankenschwester, kennen und eröffnete mit ihr sein erstes Pilates-Studio. Er war Trainer von Max Schmeling
- Joseph Pilates arbeitete höchst individuell und kreativ. Für jeden einzelnen Klienten erstellte er ein eigenes Übungsprogramm und entwickelte sogar neue Übungen für die entsprechende Person.
- Pilates praktizierte bis ins hohe Alter hinein, verfasste zwar Bücher über seine Technik, bildete jedoch nie Lehrer aus, weil er seine Arbeit für so individuell hielt, dass sie ihm nicht unterrichtbar schien.
- starb im Alter von 87 Jahren in New York.

Die 8 Prinzipien von Pilates

1. Entspannung (Versuche, jede Übung entspannt anzugehen)
2. Konzentration (auf Dich auf Deine Bewegung, arbeite mit Bildern)
3. Atmung (Verbinde jede Übung mit Atmung
Einatmen durch die Nase in den gesamten Brustkorb
Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund)
4. Haltung (Achte auf Deine Haltung)
5. Zentrieren (auf Deine starke Mitte)
6. Koordination (Die Qualität macht die Übung)
7. Flow (Ruhige, fließende Bewegungen)
8. Kondition (Ausdauer der Schlüsselmuskeln entwickeln)

Pilates wird auch das „Sanftes Training“ genannt, weil das Training nach Pilates für den Körper sanft, ruhig und nachhaltig wirkt, was nicht bedeutet, dass das Training nicht auch sehr anstrengend sein kann. Die inneren Verdauungsorgane werden „massiert“, wodurch ein stärkerer Harndrang normal ist.

Powerhouse

kontrolliert verschlossenes Körperzentrum, bevor die Anstrengung der Übung beginnt und beinhaltet das bewusste vorzeitige Anspannen

- des Beckenbodens (Sitzbeinhöcker, Scham- und Steißbein zusammenziehen)
- neutrale Stellung der LWS (Scala -5 bis +5 / LWS auf dem Null-Punkt)
- der geraden, diagonalen und quer liegenden Bauchmuskulatur
- Bauchnabel in Richtung der Wirbelsäule ziehen
- Rippenbogen zum Beckenkamm ziehen und damit in der Körpervorderseite flach werden, so dass ein „flaches Brett“ entsteht.
- Atmung fließt in die Rippenseiten

Was ist Faszientraining?

Faszientraining dient dazu, den Körper zu

- Formung => Dehnen (statisch ca. 20 sec)
- Bewegen => Federn (kleinstmöglichst)
- Versorgen => Beleben (zB. Faszienrollen)
- Kommunizieren => (Nach)Spüren

Durch Krankheit oder Nicht-Bewegung kann „verklebtes“ oder „verfilztes“ Bindegewebe durch das gezielte Training versorgt werden und seine ursprüngliche Arbeit wiederaufnehmen. Zurückgebildetes Faziengewebe kann nicht mehr hergestellt werden. Die vollständige Wirkung eines Faszientrainings entfaltet sich erst endgültig nach 48 Stunden.

Faszien ist Bindegewebe, welches „Spinnennetz-artig“ einzelne Muskelfasern, ganze Muskelbündel und Sehnenansätze umschließt.

Sie bestehen aus Wasser, Eiweiß, Nerven- und Fettgewebe

Überblick:

- Rücken-Linie (größte)

von den Zehenballen => Fuß => Körperrückseite => Schädel => Augenbrauen
Schützt und stützt den Rücken und ist verantwortlich für die aufrechte Haltung und Streckung des Oberkörpers nach oben und nach hinten

- Frontal-Linie

Von den Zehen => Körpervorderseite => Hals => Kopf
Stabilisierung des Oberkörpers und ermöglicht Bewegungen, Beugungen und heben/senken des Oberkörpers

- Lateral-Linie

Von den Fußkanten seitlich am Körper bis zum Kopf
Sorgen für Balance zwischen der vorderen und hinteren Linie, fixieren den Rump mit den Beinen, Seitneigungen, bremsen zu starke Neigungen und Rotationen

- Spiral-Linie

Windet sich um den Körper wie eine Doppelspirale
Ermöglicht gegenläufige Bewegungen, gewährleistet das Gleichgewicht in allen Ebenen, exakte Spurführung beim Gehen, Stabilisation des Körpers

Übungen:

- Powerhouse im Liegen

.....
.....
.....

- Vorwärtbeuge (Punkt der Hände merken)

.....
.....
.....

- „Sonnengruß“-Flow vom Vormittag im Sitzen (Fokus: Faszien + Powerhouse)

.....
.....
.....

- Extension

.....

.....

.....

- Swimming

.....

.....

.....

- Cat-Stretch

.....

.....

.....

- Superwomen

.....

.....

.....

- Tiger

.....

.....

.....

- Beindehnung im Liegen

.....

.....

.....

- One leg circle

.....

.....

.....

- Double leg stretch

.....

.....

.....

- Side kick / Side leg lift

.....

.....

.....

Beweglichkeitstraining

Am Beispiel der vorangegangenen Beindehnung im Liegen:

	Vorteil	Nachteil
<u>Aktiv statisches Dehnen</u> (Bein wird selbst zum Oberkörper gezogen und gehalten)		
<u>Passiv statisches Dehnen</u> (Bein wird durch Hilfsmittel oder Partner sanft zum Oberkörper gedrückt)		
<u>Aktiv dynamisches Dehnen</u> (Bein wird kleinstmöglich federnd zum Oberkörper bewegt)		
<u>Passiv dynamisches Dehnen</u> (angespanntes gestrecktes Bein wird vom Partner „geschupst“)		

Hierbei gilt es zu überdenken, inwieweit im jeweiligen Training

- die Durchführbarkeit gewährleistet ist
(zB zu Corona-Zeiten keine Partner-Übungen; Hilfsmittel parat)
- sie für das Auf- oder Abwärmen gedacht ist
(zB Kreislauf anregend eher dynamisch)
- die individuelle Sportarten berücksichtigt werden können
.....
- welche Methoden für welche Menschen sinnvoll sind
(zB auf frische Narben/Operationen achten, individuelle Dehnfähigkeit)