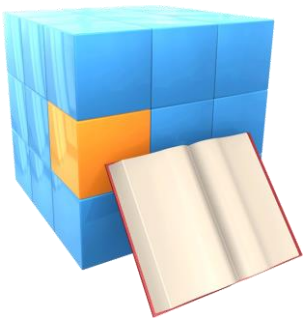

RUMPFSPEZIAL MIT DEM PILATESBALL

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Annika Brunsemann

Übersicht

- **Grundlagen des Pilatestrainings**
  - Ursprünge
  - Methode
- **Notwendigkeit des Rumpftrainings**
  - Muskelgruppen des Rumpfes
  - Intention
- **Der Pilatesball**
  - Eigenschaften
  - Vorteile
- **Übungsanleitung**
- **Arbeitsmaterial**
  - Übungen Aufwärmung (1)
  - Übungen Kräftigung (2)
  - Übungen Dehnung und Entspannung (3)
- **Videos**
  - Schwingen (1)
  - Rumpfmobilisation (2)
  - Kreisen (3)
  - Superman (4)
  - Kracke (5)
  - Brücke (6)
  - Seitheben (7)
  - Rumpfstrecker (8)
  - Überstreckung (9)
  - Nackenentspannung (10)
- **Quellenverzeichnis**

Grundlagen des Pilatestrainings

Ursprünge

Die Anfänge des Pilatestrainings wurden im Jahr 1883 von dem deutschen Joseph Hubert Pilates entwickelt. Er beschäftigte sich schon früh mit der Kräftigung von speziellen Muskelgruppen, insbesondere des Rumpfes, durch präzise und kontrollierte Übungen[1]. Erst nachdem Joseph Pilates in New York seine Frau, eine renommierte Balletttänzerin, kennenlernte, begann er Pilates in Amerika zu unterrichten. Die enge Beziehung zwischen Ballett und Pilates tritt in vielen seiner Übungen zum Vorschein.

Methode

Das Pilatestraining basiert darauf den Körper zu kräftigen, zu formen und schließlich auch zu dehnen sowie zu entspannen. Vor allen Dingen werden die kleineren, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, welche für eine gesunde Körperhaltung von enormer Bedeutung sind. Grundlage des Trainings ist das Anspannen, beziehungsweise das Aktivieren des sogenannte "Powerhouses". Das Powerhouse bildet die Körpermitte und stellt die Stützmuskulatur rund um die Wirbelsäule dar. Aus diesem Grund eignet sich Pilates optimal für ein effektives Rumpftraining, und somit für die Schaffung eines starken Körperzentrums[2]. Die Aktivierung des Powerhouse erfolgt während des Ausatmens. Dabei wird der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen, der Beckenboden angespannt. Diese Anspannung wird während des gesamten Trainings aufrecht gehalten, wobei locker weiter Ein-und Ausgeatmet wird.

Notwenigkeit des Rumpftrainings

Muskelgruppen des Rumpfes

Es handelt sich hierbei nicht um einen isolierten Muskel, sondern um eine Einheit von Muskelgruppen, die alle miteinander verbunden sind. Am Rücken verläuft das Muskelsystem des Rumpfes vom Kreuzbein bis zum Schädel und ist für die Stabilisierung der einzelnen Wirbelsegmente zuständig.
Die vordere Muskulatur stellt die Verbindung vom Brustkorb zu den unteren Extremitäten dar[3]. Ein besonderes Augenmerk sollte auf die Bauchmuskulatur gelegt werden, welche zur Stabilisierung der Lendenwirbel beitragen, und wie ein Korsett die inneren Organe schützt[4]. Bauch- und Rückenmuskulatur stellen zwei Gegenspieler dar. Ein gravierender Fehler ist also, nur die Bauchmuskeln isoliert von der Rückenmuskulatur oder andersrum zu trainieren. Insgesamt bildet der Rumpf also die zentrale Mitte unseres Körpers, ohne den Kopf, Hals und den Extremitäten.

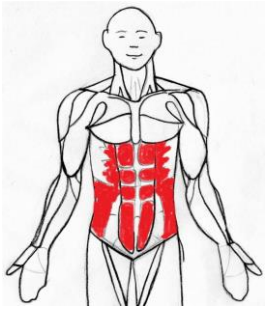

Abb. 1: Bauchmuskulatur

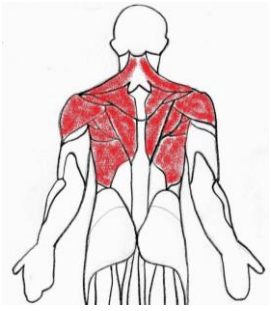

Abb. 2: Rückenmuskulatur

1 vgl. Korte 2008, S. 10

2 vgl. Korte 2008, S. 16

3 vgl. Faller/Schünke 2008, S.30

4 vgl. Korte 2008, S. 16

CC BY-SA

Intention

Immer mehr Menschen weisen eine schlechte Haltung auf. Eine Fehlhaltung bewirkt wiederum, dass andere Strukturen im Körper überlastet werden. Dies führt zu Schmerzen im unteren Rücken, einem verspannten Nacken, Spannungskopfschmerzen und ständigen Verletzungen an Muskel-und Sehnenansätzen. Rückenschmerzen gehören mittlerweile zu einem weit verbreiteten gesundheitlichen Problem. Die Kräftigung des Rumpfes ist daher unumgänglich. Auch beim Sport hilft ein starker Rumpf und Rücken Belastungen während des Sporttreibens abzufedern, und den gesamten Körper besser zu stabilisieren. Zudem schützt ein starker Rumpf vor Verletzungen, insbesondere Bandscheibenschäden sowie Dysbalancen der verschiedenen Muskelgruppen. Schon immer war das Rumpftraining ein fundamentaler Bestandteil des Trainings von Turnern, Tänzern, Leichtathleten sowie in den Ballsportarten.

Abb. 3: Starker Rumpf und Rücken

Der Pilatesball

Eigenschaften

Abb. 4: Pilatesball

Abb. 5: Utensilien

Der Pilatesball besteht aus einem sehr weichen PCV-Material und ist in drei unterschiedlichen Größen vorhanden. Der kleinste Ball weist einen Durchschnitt von 18 cm, der mittlere Ball von 22 cm und der größte Ball von 26 cm auf. Je nach Größe wiegt der Ball rund 200 g und ist bis zu 120 kg belastbar. Die Härte des Balles kann individuell durch das Aufblasen mit Hilfe eines Kunststoffröhrchens bestimmt werden. Durch ein kleines Ventil kann die Luft nach dem Auflasen ebenfalls wieder herausgelassen werden.
Preislich ist der Pilatesball, je nach Hersteller zwischen sechs bis dreizehn Euro erhältlich[5]

5 vgl. Kracht/Ellinger 2014, S. 9

Vorteile

Abb. 6: Dehnung der Bauchmuskulatur

Durch die typischen Eigenschaften des Balls ergeben sich mehrere Vorteile bei der Anwendung. Der Pilatesball ist in allen Bereichen des Trainings vielseitig einsetzbar. Von der Aufwärmung über die Kräftigung des Rumpfes bis hin zur Dehnung und Entspannung. Generell gilt, je größer der Luftgehalt des Balls ist, desto höher ist der Schwierigkeitsgrad und somit die Intensität der Übung. Das Training mit dem Pilatesball eignet sich also für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Darüber hinaus ist der Pilatesball verletzungsungefährlich und gelenkschonend, da beim Pilatestraining ruckartige Bewegungen vermieden werden, und nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird[6]. Der Pilatesball ist im Gegensatz zu anderen Sportgeräten sehr preisgünstig und kann leicht verstaut werden. Eignet sich daher auch ideal für den Gebrauch in der Wohnung oder auf der Reise. Auch im Schul- und Vereinssport findet der Pilatesball aufgrund seiner Vielseitigkeit immer mehr Anwendung.

Übungsanleitung

Insgesamt sollten alle Übungen kontrolliert und langsam durchgeführt werden, um eine richtige Übungsausführung zu gewährleisten. Wichtig ist es zudem die Übungen bewusst durchzuführen, sprich Aufmerksamkeit ganz auf den eigenen Körper, beziehungsweise auf die zu trainierende Muskulatur legen. Alle Übungen mit dem Pilatesball sind darauf ausgelegt verschiedene Bewegungen gleichzeitig oder nacheinander auszuführen.

Der Übungskatalog ist in drei Kategorien aufgebaut: Aufwärmen, Kräftigung sowie Dehnung und Entspannung. Empfehlenswert ist es die Übungen in der angegebenen Reihenfolge durchzuführen, da sie aufeinander aufbauen und insbesondere das Aufwärmen vor der Kräftigung sowie die Dehnung nach der Kräftigung essentiell sind. Nach zwei bis dreimal wöchentlich durchgeführtem Training, lässt sich bereits eine deutliche Kräftigung sowie eine bessere Beweglichkeit des Rumpfes feststellen. Für jede der Übungen wird zunächst mittels eines Textes und einem passenden Bild die Ausgangsposition erläutert. Im Anschluss wird die Ausführung der Übung erklärt. Eine dargestellte Bilderreihe der Übungsausführung verdeutlicht dies. Am Ende jeder Übung ist die Anzahl der Wiederholungen à Sätze angegeben. Hierbei handelt es sich um Richtlinien. Je nach Trainingszustand und körperliches Wohlbefinden kann die Anzahl der Wiederholungen und Sätze variabel verändert werden. Für die Kräftigung, Dehnung und Entspannung sollte eine Gymnastikmatte als Unterlage gewählt werden.

6 vgl. Kracht/Ellinger 2014, S.14

Aufwärmung

1

Übung 1

Schwingen

Ausgangsposition

Im Grätschstand mit leicht gebeugten Beinen den Ball vor dem Körper in Tiefhalte mit beiden Händen festhalten.

Durchführung

Die Arme schwingen im Wechsel nach rechts, zurück über die Ausgangsposition und nach links.
Der Oberkörper dreht mit.
Die Knie werden im Wechsel gebeugt und gestreckt. ▶ 1

30 Wiederholungen

BY-SA

Übung 2

Rumpfmobilisation

Ausgangsposition

In Sitzposition werden beide Beine parallel nach vorne ausgestreckt
Der Rücken ist gerade.
Pilatesball wird mit den Händen über den Knien umklammert

Durchführung

Pilatesball wird über die Beine bis zu den Füßen nach vorne gerollt. Dabei rundet sich der Rücken. ▶ 2

20 Wiederholungen

BY-SA

Übung 3

Kreisen

Ausgangsposition
Im Parallelstand mit leicht gebeugten Beinen den Ball auf Kopfhöhe mit beiden Händen festhalten.

Durchführung
Der Pilatesball wird über die rechte Hand nach hinten gebracht. Hinten wird der Ball in Tiefhalte mit beiden Händen festgehalten, die Knie gebeugt. Über die rechte Hand gelangt der Ball wieder nach vorne. ▶ 3

30 Wiederholungen

BY-SA

Kräftigung

2

Übung 4

Superman

Ausgangsposition

In Bauchlage in Ball in Verlängerung der Wirbelsäule mit beiden Händen festhalten. Beine liegen am Boden.

Durchführung

Die Arme werden gleichzeitig mit den Beinen angehoben und der Ball feste zusammengedrückt. Der gesamte Körper wird dabei angespannt. Die Position wird für 20 Sekunden gehalten. ▶ 4

20 Wiederholungen à 3 Sätze

BY-SA

Übung 5

Kracke

Ausgangsposition

Aus dem Vierfüßlerstand wird der Ball unter ein Knie gelegt. Das andere Bein wird ausgestreckt. Der gegenüberliegende Arm wird gerade nach vorne ausgestreckt.
Die Handfläche des anderen Arms wird am Boden abgestützt.
Der ausgestreckte Arm, Wirbelsäule und das ausgestreckte Bein bilden zusammen eine Linie.

Durchführung

Der ausgestreckte Arm und das ausgestreckte Bein werden gleichseitig nach unten gesenkt und wieder in die Ausgangsposition gebracht. ►5

20 Wiederholungen
à 3 Sätze jede Seite

BY-SA

Übung 6

Brücke

Ausgangsposition

In Rückenlage wird der Ball unter das Kreuzbein gelegt. Ein Bein wird im 90° Winkel auf den Boden aufgestellt, das andere Bein nach oben ausgestreckt.
Beide Knie befinden sich auf einer Höhe. Die Schulterblätter, der Kopf und sie Arme liegen locker am Boden.

Durchführung

Das ausgestreckte Bein wird gesenkt und wieder in die Ausgangsstellung gebracht. ▶ 6

20 Wiederholungen
à 3 Sätze jede Seite

BY-SA

Übung 7

Seitheben

Ausgangsposition

In Seitlage wird der untere Arm nach vorne auf den Boden ausgestreckt.
Der obere Arm wird vor der Brust im 90° Winkel abgestützt. Beide Beine
liegen am Boden, dabei wird der Pilatesball feste mit beiden Beinen umklammert.

Durchführung

Der Oberkörper und die Beine werden gleichzeitig nach oben angehoben. Der gesamte Körper wird dabei angespannt.
Die Position wird für 20 Sekunden gehalten. ▶ 7

20 Wiederholungen à 3 Sätze jede Seite

BY-SA

Dehnung und Entspannung

Übung 8

Rückenstrecker

Ausgangsposition
Im Fersensitz wird der Ball vor den Knie locker berührt. Die Arme sind dabei ausgestreckt, der Blick geht nach vorne. Der Rücken ist gerade.

Durchführung
Der Oberkörper wird so weit wie möglich nach vorne gebeugt. Die Arme werden dabei weit nach vorne ausgestreckt. Der Ball wird von oben umklammert. ►8

3 Wiederholungen:
Halten der Position für jeweils 60 Sekunden

 BY-SA

Übung 9

Überstreckung

Ausgangsposition

Im Längstsitz wird der Ball hinter den Rücken angelegt. Der Rücken ist gerade und die Arme liegen locker auf den Beinen. Die Beine und Füße sind ausgestreckt. Der Blick geht nach vorne.

Durchführung

Der Oberkörper wird langsam nach hinten über den Ball gerollt. Die Arme werden dabei mitgenommen und abgelegt. Der Ball befindet sich jetzt unter dem Gesäß. Der Blick geht zur Decke. ▶ 9

3 Wiederholungen: Halten der Position für jeweils 30 Sekunden

BY-SA

Übung 10

Nackenentspannung

Ausgangsposition

In Rückenlage wird der Pilatesball unter Kopf und Nacken gelegt. Die Arme und Beine werden bequem zur Seite abgelegt. Sämtliche Spannung im Körper wird gelöst.
Die Augen werden geschlossen.

Durchführung

Der Kopf senkt sich langsam zur linken Seite über die Ausgangsposition zur rechten Seite. ► 10

3 Wiederholungen: Halten der Positionen für 30 Sekunden

BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ellinger, M., Kracht, I.	Trainingsbuch Redondo Ball	Aachen	2014	Meyer und Meyer
Faller, A., Schünke M.	Der Körper des Menschen: Einführung in Bau und Funktion	Stuttgart	2012	Thieme
Korte, A.	Pilates Das Fitnesstraining für Körper und Seele	München	2008	Gräfe und Unzer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
1,2	Kathi Diederichs
3-6 und alle Fotos in den Arbeitsmaterialien	Annika Brunsemann

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Annika Brunsemann/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz