

Workshop:

Pilates Healthy- Hip, Shoulder & Spine Mobility (Theorie)

Mobility: engl. Literatur: Dynamic Joint Mobility (Mobilisation für dynamische Gelenkbewegungen)

Wissenswertes:

- Das allgemeine Ziel beim Mobility Training ist die Erhöhung der aktiven Beweglichkeit durch dynamische und rhythmische Bewegungsabläufe.
- Die Mobilisation der großen Gelenke wie Schulter, Wirbelsäule und Hüfte spielt eine zentrale Rolle für die Aufrechterhaltung der körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Diese Körperregionen sind essenziell für die Beweglichkeit und Stabilität des menschlichen Körpers und beeinflussen sich gegenseitig in komplexen biomechanischen Ketten.
- Eine optimale Mobilität dieser Bereiche ist entscheidend, um Bewegungsabläufe effizient und schmerzfrei ausführen zu können.
- Schulter: Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers und besteht aus dem Schulterblatt (Scapula), dem Oberarmknochen (Humerus) und dem Schlüsselbein (Clavicula). Kleine flache Pfanne ermöglicht uns eine hohe Beweglichkeit was jedoch mit einer gewissen Instabilität verbunden, was die Schulterregion anfällig für Verletzungen macht.
- Schultergürtel besteht aus: Scapula, Clavicula, Acromion, AC Gelenk, SC Gelenk, GH Gelenk, Sternum
- Hauptbewegungsrichtungen: Anteversion, Retroversion, Abduktion, Adduktion, Innenrotation, Außenrotation
- Aktuelle Studien zeigen, dass gezielte Mobilisationsübungen die Funktionalität und Stabilität der Schulter signifikant verbessern können. Gezielte Übungen können die Range of Motion (ROM) erweitern, die Muskeldynamik optimieren und das Risiko von Verletzungen, wie der Rotatorenmanschettenruptur, reduzieren
- Wirbelsäule: die zentrale Säule des Körpers, besteht aus 24 beweglichen Wirbeln, die in Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule unterteilt sind, aus 23 Bandscheiben und 48 Facetten Gelenken. Sie sorgt nicht nur für Stabilität und Schutz des Rückenmarks sondern ermöglicht auch eine Vielzahl von Bewegungen.
-

PILATES FITNESS

ANDREA GUNDEL

andrea@gundel.cc

- Hauptbewegungen der Wirbelsäule: Flexion, Extension, laterale Flexion links, laterale Flexion rechts, Rotation links, Rotation rechts, Pilates bezogen: segmentale „Wirbel für Wirbel“ Rollbewegung der WS
- Bedeutung der Mobilisationsübungen zur Erhaltung der Wirbelsäulenbeweglichkeit, wichtig für die Bandscheibenhydration, Reduzierung der Muskelsteifigkeit und der unspezifischen chronischen Rückenschmerzen
- Die Hüfte ein zentrales Kugel-, Nussgelenk, deren Beweglichkeit essenziell für das Gehen, Laufen und Springen ist. Hüftgelenk spielt eine Schlüsselrolle in der Übertragung von Kräften zwischen Ober- und Unterkörper.
- Bedeutung der Hüftmobilisation für die Prävention und Behandlung von Hüftgelenksarthrose und anderen degenerativen Erkrankungen, Rückenschmerzen Reduzierung, Verbesserung der Muskelbalance.
- Bedeutung der Propriozeption im Mobilisationstraining. Propriozeptoren kann man trainieren. Je größer die Bewegungsamplitude aktiv, oder passiv, desto größer ist die Aktivierung der Rezeptoren, was sich positiv auf die Informationsübertragung an das Gehirn auswirkt.
- die Propriozeption stellt die Grundvoraussetzung für eine Bewegung dar, Muskelspindel, Golgi-Sehnenorgane, Vater-PaciniKörperchen, Ruffini Rezeptoren, interstitielle Rezeptoren
- Variationsreiche Bewegungen und vielfältige Körper Positionen (immer dasselbe tun um ein anderes Ergebnis zu erwarten ist nicht möglich)

Workshop: Bewegungsroutine

- Pilates Training ist ein komplexes Ganzkörpertraining, der an bekannten Trainingsprinzipien basiert und gute Rahmenbedingungen braucht
- Konzept der Rumpfstabilität (gut funktionierende Rumpfmuskulatur→ Kraft wird effizient auf die Extremitäten, Muskel- und Faszienketten übertragen)
- Eine Bewegung muss eine gute Qualität haben und effizient sein, dann ist die Bewegung gesund, unproblematisch und unabhängig davon wie die Struktur ist.
- Pilates soll ganze Bewegungen und Bewegungsabläufe trainieren
- Pilates Regeln und Pilates Prinzipien beachten

PILATES FITNESS

ANDREA GUNDEL

andrea@gundel.cc

- Prinzip der Trainingsteuerung beachten (vom Leichten zum Schweren, von Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Komplexen)

Idee:

- Bewegungsabfolge zusammenstellen, die den Körper auf verschiedene Alltags Bewegungen vorbereitet, die fast immer komplex sind und unter Beteiligung mehreren Gelenken stattfinden.
- Was uns fehlt, ist eine kurze, gut aufgebaute Pilates Abfolge, die zu einer Pilates Routine werden kann, die auf Basic Pilates Übungen basiert.
- Diese Bewegungsabfolge soll mit der Zeit zu einer 2-4 minutigen Pilates Bewegungsroutine werden, die je nach Zeit, Lust und Bedarf beliebig oft wiederholt werden kann.

PILATES FITNESS

ANDREA GUNDEL

andrea@gundel.cc

Pilates Bewegungsroutine (Praxis)

Warm up im Stand

1. Alignment
2. Pilates Atmung
3. Pilates Rumpfspannung
4. Shoulder & Neck Mobilisation

Main Part

- | | |
|--|-----------|
| 1. Arm Circle | Stand |
| 2. Spine Extension | |
| 3. Arm circle Reverse | |
| 4. Roll Down | |
| 5. Squat & Table top | |
| 6. Inverted "V" | Stütz |
| 7. Leg Pull Front & Knee Up right | |
| 8. Side Bend | Kniestand |
| 9. Hip & Spine Mobilisation | |
| 10. Inverted "V" | Stütz |
| 11. Leg Pull Front & Knee Up left | |
| 12. Side Bend | Kniestand |
| 13. Hip & Spine Mobilisation | |
| 14. Inverted "V" & Push Up | Stütz |
| 15. Swimming | Bauchlage |
| 16. Push up & Cat stretch | Stütz |
| 17. Spine Twist on all Four | |
| 18. Inverted "V" → Foot Walk on the Front → Deep Squat | |
| 19. Rolling like a Ball | Sitz |
| 20. Sitting Spine Twist right | |
| 21. Rolling like a Ball | |
| 22. Sitting Spine Twist left | |
| 23. Rolling like a Ball | |
| 24. Butterfly Windmill | |
| 25. Butterfly spine Twist right/left | |
| 26. Arm Circle | |

PILATES FITNESS

ANDREA GUNDEL

andrea@gundel.cc

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| 27. Bridge leg pull up right/left | Stütz |
| 28. Spine stretch & Arm circle | Sitz |
| 29. Rolling like a Ball | |
| 30. Standing Arm Circle Front | |

www.eo-verlag.com 20% RABATCODE: Andrea

Masterclasses: <https://www.eo-verlag.com/pilates-bewegungsroutine-masterclass.html>

Musik: <https://www.eo-verlag.com/pilates-flow-vol-01.html>

Pilates Healthy- Hip, Shoulder & Spine Mobility (Praxis)

Warm up im Stand

1. Fuß Mobilisation
→Pronation/Supination/Flex/Ex
2. Breathing
→Rumpfaktivierung
3. Spine Rotation
→R/L ROT Hubarm
4. Kombo: Spine Rotation + Arm Circle+ Half roll down
→ROT/ARO/Retroversion/Elevation/Flex/Ex

Main Part

Stand

1. Scapula Aktivierung + Shoulder Mobilisation
→Protraktion/Retraktion/ARO/IRO
2. Side Bend + Hundred
→lat.Flex/Elevation
3. Roll down Spiral TLF
→Flex/ROT
4. Kombo: Rolling like a Ball Squat + Arm Circle + Table Top
→Flex/Ex

PILATES FITNESS

ANDREA GUNDEL

andrea@gundel.cc

Bauchlage

5. Frog Foot Work
→ dorsal Flex/Plantarflexion
6. Spine Rotation Frog
→ ROT/Ex/horizontal ABD
7. Shell stretch bounce + Arm Circle
→ Flex/Ex/Anteversion/Retroversion

Kniestand

8. Side Bend/ Hip & Shoulder Mobilisation
→ Shoulder Mobilisation ARO/IRO
→ Spine Mobilisation Flex/Ex/Rot/lat.Flex
→ Hip Mobilisation Flex/IRO/ARO

Rückenlage

9. Ab Curl & Spine Circle
→ Flex/Ex/lat.flex
10. Roll Up/ Roll Down/ Spine Stretch
→ Spine Mobilisation Flex/Ex
→ Knee Mobilisation Flex/Ex

Sitz + Stütz

11. Kombo: Spine Twist & Single Leg Up
→ Spine Mobilisation Rot/Flex/Ex/lat.Flex
→ Hip Mobilisation Flex/Ex/ Hip Abd/Hip Add

Stütz

12. Plank

Rückenlage

13. Helicopter
→ Hip Abd/Add/Flex/Ex
→ Knee Flex/Ex

PILATES FITNESS

ANDREA GUNDEL

andrea@gundel.cc

Cool Down

Hip opening

Mermaid/cat stretch

www.eo-verlag.com 20% RABATCODE: Andrea

Masterclasses: <https://www.eo-verlag.com/pilates-mit-dem-redondo-ball-plus-masterclass.html>

Musik: <https://www.eo-verlag.com/pilates-feeling-1.html>

Pilates Ausbildung und Workshops: <https://www.pilatesacademy.de/>