

# Pilates: Roll Down

Bei der Übung Roll Down wird die Wirbelsäule segmental auf- und abgerollt. Dies verbessert deren Mobilisation und dehnt die Rückenmuskulatur.

**Ausgangsposition:** Aufrechter, optimaler Stand; die Beine entweder gestreckt oder leicht gebeugt.

**Einatmen:** Die Rippenbögen seitlich ausdehnen und die Wirbelsäule verlängern.

**Ausatmen:** Den Kopf mit lang gezogener Halswirbelsäule senken und Wirbel für Wirbel abrollen bis die Nase auf Höhe des Bauchnabels ist. Der Bauch ist «ausgehöhlt».

**Einatmen:** Den oberen Rücken ausdehnen und Weite zwischen den Schulterblättern spüren.

**Ausatmen:** Das Becken erst jetzt nach vorne kippen und weiter nach unten rollen, bis die Fingerspitzen den Boden berühren.

**Einatmen:** Den oberen Rücken ausdehnen und Weite zwischen den Schulterblättern spüren. **Ausatmen:** Das Steissbein zieht zuerst gegen den Boden. Das Becken in eine neutrale Position bringen und Wirbel für Wirbel wieder in die aufrechte Position aufrollen.

**Wiederholungen:** 3-4x



**Bemerkungen:** Nacken/Kopf/Arme sind während der ganzen Übung entspannt. Die Wirbelsäule ist ein langer Bogen (es geht nicht um eine Dehnung der Hamstrings). Das Gewicht ist eher auf den Fussballen als auf den Fersen.

## Variationen

- Die Anzahl der Atemzüge variieren.

## Schwieriger

- Beuge in der Neigung die Knie und «marschiere mit den Händen» in eine Brettposition (Leg Pull Front). Verweile 2-3 Atemzüge und «marschiere» wieder zurück.

## Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, du lehnst dich an eine Wand und löst einen Wirbel nach dem anderen von

der Wand ab.

- Spüre, wie die Muskeln entlang der Wirbelsäule immer weicher und wärmer werden.

---

Quelle: Jugend+Sport Modulunterlage Gymnastik+Tanz «Pilates Übungen», Andrea Frick



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**