Pilates: Roll Up

Der Roll Up ist eine Übung zur Verbesserung der Bauchmuskelkraft. Beim Auf- und Abrollen wird eine segmentale Bewegung der Wirbelsäule durchgeführt.

Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine sind gestreckt, die Arme neben dem Körper, Handflächen nach unten.
Einatmen: Arme schulterbreit zur Decke strecken, Handflächen schauen zueinander. Auf eine korrekte Schultergürtelorganisation achten.
Ausatmen: Den Kopf anheben und Wirbel für Wirbel in die «Spine Stretch Forward»-Position aufrollen. Der Rücken ist in einer C-Position halten, die Schulterblätter sind gesenkt.
Einatmen: Vom Kreuzbein aus ein Wirbel nach dem anderen übereinanderstapeln und in die aufrechte Langsitzposition kommen, Arme in der Vorhalte.
Ausatmen: Das Becken nach hinten kippen und Wirbel für Wirbel wieder in die Rückenlage abrollen.
Wiederholungen: Wiederhole 5 – 8 x.

Bemerkungen: Beim Aufrollen das Brustbein Richtung Schambein schieben und den Bauch durch eine Muskelkontraktion «aushöhlen». Die Fersen bleiben immer in Bodenkontakt, die Oberschenkel sind relativ entspannt, die Brust ist offen. Vorsicht: nie mit geradem Rücken auf- oder abrollen!

Variationen

Schwieriger

- Strecke in der Rückenlage die Arme über den Kopf.
- Beim Ab- und Aufrollen die Beine anwinkeln, Füsse auf Boden. Jeweils unten und oben die Beine strecken.

Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, du liegst im frischen, weichen Schnee und hebst ein Wirbel nach dem anderen aus dem Schnee ab. Beim Wiederabrollen legst du jeden Wirbel einzeln in die bestehenden Abdrücke.

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