

Pilates: Sidekick

Diese Übung ist ein wahres Multi-Pack. Korrekt ausgeführt, wird die Kernstabilität eingesetzt, die Schultergürtelorganisation optimiert, die Abduktoren gekräftigt und die Hüftbeuger gedehnt.

Ausgangsposition: Seitenlage einnehmen. Der Unterarm ist aufgestützt, dabei nicht in die Schulter «reinhängen». Die unteren Rippen werden angehoben, die Beine gestreckt; die obere Hand unterstützt das Gleichgewicht vor dem Rumpf. Der Körper als Ganzes ist in einer Linie.



Einatmen: Spüren, wie sich die Wirbelsäule in der leichten Seitneigung verlängert.

Ausatmen: Das obere Bein lang gezogen auf Hüfthöhe anheben, der Fuss «point».

Einatmen: Das obere Bein gestreckt nach vorne führen, das Becken bleibt neutral, der Fuss «flex».

Ausatmen: Das obere Bein gestreckt nach hinten führen, der Fuss «point».

Wiederholungen: 5–8x pro Seite

Bemerkungen: Der Ellbogen ist unter dem Schultergelenk platziert, das Schulterblatt bleibt in einer optimalen Position (rutscht nicht hoch) und der Oberarm ist im Schultergelenk eingemittelt. Darauf achten, dass das Becken weder nach vorne noch nach hinten kippt – die Beckenschaufeln sind genau übereinander.

Variationen

Einfacher

- Der Oberkörper ist auf dem Boden abgelegt, der Kopf ruht auf dem ausgestreckten unteren Arm.
- Die Bewegung mit einem 90° angewinkelten Bein ausführen (bei verkürzten Hamstrings).
- Das untere Bein anwinkeln, Ferse in Verlängerung des Sitzbeinhöckers (gewährt mehr Stabilität).

Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, ein kleiner Kaktus befinde sich unter der Taille. Den Rippenbogen wegziehen von den Stacheln.
- Stell dir vor, eine stolze Marmorstatue zu sein. Nur das obere Bein ist aus Fleisch und Blut und kann sich frei bewegen.

Quelle: mobilepraxis 67/2010, S. 28, Séverine Hessloehl



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO