

Pilates: Curl Up

Diese Übung dient der Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur. Es ist wichtig, dass dabei kontinuierlich geatmet und die axiale Verlängerung beibehalten wird.



Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden. Die Finger sind an den Kopf gelegt

Einatmen: Die Rippen seitlich ausdehnen und das Zentrum aktivieren.

Ausatmen: Kopf und Schultern vom Boden abheben, das Brustbein zum Schambein gleiten lassen.

Einatmen: verweilen, mit einer lang gezogenen und gleichmässigen Krümmung im Nacken und im oberen Rücken.

Ausatmen: Langsam wieder abrollen.

Wiederholungen: 5 x wiederholen, gefolgt von 5 Wiederholungen «Curl Up» in einem Atemzug.

Bemerkungen: Beim Abheben des oberen Rückens richtet sich der Blick über die Knie. Die Brust bleibt offen, die Ellbogen sind aus den Augenwinkeln sichtbar. Das Becken bleibt neutral; das Schambein wandert nicht nach oben.

Variationen

Einfacher

- Die Arme neben dem Körper vereinfachen das Aufrollen.

Schwieriger

- In der angehobenen Position einatmen, ausatmen den rechten Rippenbogen zum

linken Hüftknochen ziehen (der linke Ellbogen berührt den Boden, wird jedoch nicht abgestützt), einatmen in die abgehobene Position zurück gehen, ausatmen die andere Diagonale ausführen.

Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, du hältst ein rohes Ei zwischen Kinn und Brust. Nicht fallen lassen, sonst zerbricht es.
- Spür, wie die Muskelfasern der Bauchmuskulatur gleichmässig ineinander gleiten und sich der Abstand zwischen den untersten Rippen und den Beckenschaufeln verkürzt.

Quelle: mobilepraxis 67/2010, S. 29, Séverine Hessloehl



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO