

Pilates: Spine Twist

Diese Rotations-Übung führt zu einer optimierten Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und zur Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur und der Haltemuskulatur des Rückens.



Ausgangsposition: Langsitz, Schneidersitz oder Diamantsitz (eventuell erhöht). Die Arme sind auf Brusthöhe ausgestreckt, aus den Augenwinkeln sind die Hände sichtbar. Während der Übung auf eine korrekte Schultergürtelorganisation achten und die axiale Verlängerung beibehalten.

Einatmen: Vorbereiten, das Zentrum aktivieren.

Ausatmen: Von der Brustwirbelsäule aus nach rechts rotieren, ohne dass sich das Becken verschiebt oder das Gewicht verlagert wird. Der Blick folgt der rechten Hand.

Einatmen: In die Ausgangsposition zurück rotieren und dabei einen Zentimeter «wachsen».

Wiederholen: 5 x pro Seite

Bemerkungen: Die Brustwirbelsäule maximal strecken, sodass sie optimal rotieren kann. Den Abstand der Arme beibehalten; es sollte keine Schulterbewegung sichtbar sein.

Variationen

- Die Arme verschränken.
- Die Atmung umkehren.

Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, mit einem Bleistift einen Halbkreis zu zeichnen, der vom Brustbein aus geht.

- Die Arme sind ganz leicht und die Oberarmköpfe sind gut im Schultergelenk «versorgt».

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO