

Pilates-Übung „Roll up“

Ausgangsposition

Bevor wir mit dem Roll up beginnen, aktivieren wir zunächst unser Power-House:

1. Hierzu sitzen wir in aufrechter Position und stellen uns dabei vor, wie uns eine Marionettenschnur vom Scheitel unseres Kopfes ausgehend in die aufrechte Sitzposition zieht.
2. Der Kopf sitzt aufrecht auf der Wirbelsäule. Dabei stellen wir uns vor, mit dem Kinn einen Tennisball zu fixieren.
3. Die Schultern senken wir ab und lassen dabei die Schulterblätter in die rückwärtigen Hosentaschen gleiten.
4. Den Bauchnabel ziehen wir Richtung Wirbelsäule (während der gesamten Übung speziell den Lendenwirbelbereich durch anspannen des Bauchnabels stützen – keinen Hohlrücken machen!)
5. Den Beckenboden spannen wir an.
6. Wir lassen den Atem fließen

Zunächst beginnen wir mit einer Vorübung zum Beckenkippen.



Korrekte Ausgangsposition



Falsche Ausgangsposition

Vorübung zum Roll up

Wir befinden uns in aufrechter Sitzposition – die Arme sind lang nach vorne gestreckt – die Beine sind hüftbreit angestellt: Hüftgelenk, Knie und Fußknöchel bilden eine Achse!

1. Wir atmen ein.
2. Im Ausatmen senken wir nur das Becken über die Sitzbeinhöcker Richtung Matte ab.
3. Im Einatmen richten wir das Becken wieder auf und kommen in den geraden Rücken zurück.
4. Im Ausatmen das Becken wieder nach hinten zur Matte absenken.
5. Im Einatmen schaukeln wir über die Sitzbeinhöcker wieder zurück in den geraden Rücken

Während der gesamten Übungsdauer sind die Schultern tief abgesenkt und der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen.

6. Im Ausatmen senken wir wieder das Becken nach hinten ab
7. und kommen im Einatmen in den geraden Rücken zurück.

**Die Übung – insgesamt 10 x wiederholen.
Dann gehen wir zum eigentlichen Roll up über.**

Pilates-Übung „Roll up“



Abb. 1: langsames Abrollen



Abb. 2: Rückenlage



Abb. 3: Arme nach oben bringen



Abb. 4: nach vorne ziehen

Roll up

Wir befinden uns in aufrechter Sitzposition – die Arme sind lang nach vorne gestreckt – die Beine angestellt (s. Bild „Vorübung zum Roll up“) oder für Fortgeschrittene (Abb. 1-4) gestreckt.

1. einatmen
2. mit dem Ausatmen Kinn zur Brust neigen – Bauch einziehen – Beckenboden fest anspannen – Becken absenken – Wirbel für Wirbel in Rückenlage auf den Boden absenken – Arme lang über Kopf zum Boden bringen – Beine strecken – Fersen in den Boden drücken (Abb. 1, 2).
3. mit dem nächsten Einatmen gestreckte Arme über Kopf nach oben ziehen (Abb. 3)
4. im Ausatmen Kinn zur Brust – Bauchnabel einziehen und Wirbel für Wirbel aufrichten (Hilfe: Hände fassen mit den Fingerspitzen unterstützend unter die dann leicht angestellten Oberschenkel)
5. im weiteren Verlauf ziehen beide Arme gestreckt mit Fingerspitzen weit nach vorne (Abb. 4)
6. in der Endposition einatmen (Abb. 4)
7. mit dem nächsten Ausatmen wieder Kinn auf die Brust – Bauchnabel einziehen und Wirbel für Wirbel auf den Mattenboden absenken ... (Abb. 1)

... die Übung beginnt von vorne – die Übungsfolge idealerweise insgesamt 5 x wiederholen.