

PILATES

BRASIL®

GABI FASTNER



ÜBUNGSKATALOG



PILATES BRASIL®



PILATES BRASIL®

Die Brasils wiegen jeweils 270 Gramm und besitzen ein intelligentes Innenleben (Gewichtsfüllung und Hohlraum), dessen Hoch- und Tief-schütteln die kleine Bewegungsamplitude während der „mini moves“ definiert. Sie erzeugen einen Rhythmus, bei dem jeder mit muss!

Die Brasils können während des ganzen Pilates-Trainings begleitend eingesetzt werden, sei es als Tiefenmuskeltrainer bei den „mini moves“ oder als angenehmes Handgewicht bei geführten Bewegungen. Zusätzlich trainieren die Brasils unsere Sensomotorik durch ihre Noppenoberfläche – ein Wahrnehmen mit allen Sinnen!

Das Pilates-Training mit den Brasils ist ein Training, das Spaß macht, leicht durchführbar ist, die Figur formt, den Rücken stärkt sowie die Haltung verbessert und absolut gelenkschonend ist.

Wirkungsweise der Brasil®



Früher lag das Augenmerk jedes körperlichen Trainings auf der oberflächlichen Muskulatur. Untersuchungen aber zeigen, dass es besonders die tiefen Muskelschichten sind (lokale Stabilisatoren), die entscheidend unseren Körper schützen und auch formen.

Die verschiedenen Muskelschichten haben verschiedene Aufgaben, es besteht jedoch ein enger Zusammenhang. Die Oberflächenmuskulatur vollzieht Körperbewegungen, die aber auf einem durch tiefe Muskeln stabilisierenden System erfolgen müssen, um Abnutzung oder sogar Fehlbelastungen zu vermeiden. Die tiefe Muskelschicht hat vor allem eine hohe Haltefunktion. Sie kann nur streckende und rotierende Bewegungen mit wenig Bewegungsumfang vollziehen.

Die Kräftigung der tief liegenden Rumpfmuskulatur einschließlich der tiefen Bauchmuskeln und der Beckenbodenmuskeln (Powerhouse) ist das Kernziel der Brasil-Übungen. Relativ schnelle, aber kleine Schüttelbewegungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen, sollen die gewünschten Muskelkontraktionen auslösen. Zusätzlich werden die oberflächlichen Rumpfmuskeln und Muskeln des Schulter-Nackenbereichs sowie der Extremitäten trainiert.

Eine kleine Bewegungsamplitude und geringes Gewicht ist beim Training der tieferen Muskelschichten also sehr entscheidend, da sonst die Tiefenmuskulatur durch das sofortige Anspannen der Oberflächenmuskulatur gehemmt wird.

Methodische Hinweise zum Training mit den Brasils

- Spüren der eigenen Körperspannung in der eingenommenen Position
- sanftes Hin- und Herbewegen der Brasils (Metallsandfüllung von einem zum anderen Ende der Brasils „shaken“), kleine Bewegungsamplitude = "mini moves"
- Haltungsaufbau (Brustbein heben, Bauchnabel nach innen ziehen)
- Dauer der "mini moves": 10 bis 40 Sekunden, zu Beginn des Trainings sind 10 Sekunden ausreichend! Dann Pause, danach zweiter Durchgang
- Intensität bei den mini moves weniger als 30 Prozent der individuellen Maximalkraft

Bei allen Übungen ist zu beachten

1. Bauchnabel sanft nach innen ziehen
2. Brustbein nach vorne oben anheben
3. Schultern nach hinten unten ziehen
4. Atmung fließen lassen
5. Handgelenke fixieren
6. Ellbogen muskulär fixieren
7. bei den "mini moves" die Brasils locker in die Hände nehmen, Daumen auf die Spitze der Brasils
8. bei geführten Bewegungen die Hand auch mal öffnen



Pilates Brasil Übungsvideos finden sie auf youtube <http://bit.ly/Swa2Us>

Herstellerseite TOGU Brasil www.togu.de

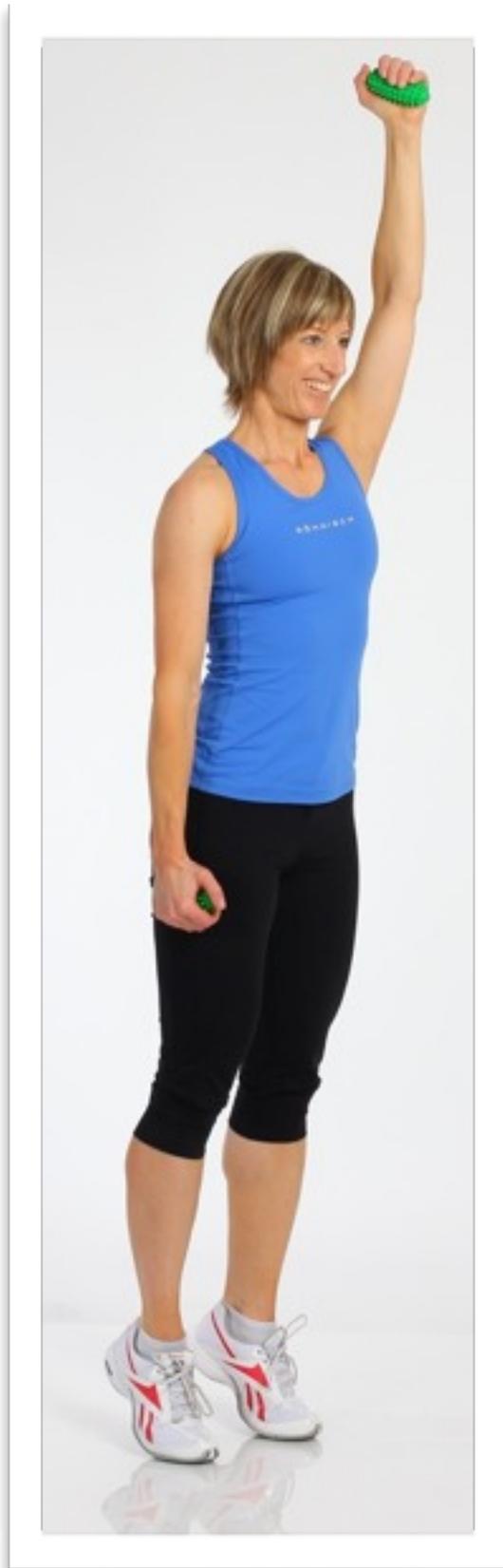
meine Homepage www.gabi-fastner.de

viel Spass bei den Übungen

Gabi Fastner



1. SCISSOR



Stabilisiert das Powerhouse, trainiert die Balance.

Beine hüftbreit geöffnet, auf beide Zehenspitzen heben. Oben halten und mit den Armen große Scherbewegungen ausführen. Die Schultern tief halten!

2. DREIECK



Aktiviert das Powerhouse! Dehnt die Innenseite der Oberschenkel und die seitliche Rumpfmuskulatur, Balance, erhöht die Flexibilität im Hüftgelenk, weitet den Brustkorb.

Die Füße stehen etwa einen Meter auseinander, hintere Ferse nach außen drehen, vorderes Bein zur Seite drehen, Hüfte zur Seite schieben, einen Arm tief, anderen Arm nach oben strecken. Mini moves ausführen. Becken bleibt aufgerichtet! Becken, Knie und Fuß bilden eine Linie!

3. STANDWAAGE



Kräftigt die Bein-, Po- und Rückenmuskulatur, streckt die Wirbelsäule, trainiert die Balance!

Auf ein Bein stellen, das hintere Bein soweit wie möglich nach hinten oben ausstrecken, die Arme neben dem Körper ausstrecken. Mini moves gleichzeitig vor und zurück ausführen. Bauchspannung! Becken parallel zum Boden!

4. SEITLIFT



Kräftigt die Oberschenkelaußenseite, stabilisiert die Mitte.

Kniestand, einen Arm neben dem Knie am Boden aufstützen, ein Bein abheben. Mit dem oberen Arm mini moves ausführen. Bauchspannung halten! Das Becken senkrecht halten! Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule! Das Bein und der Oberkörper bilden eine Linie!

5. LIEGESTUHL



Trainiert die tiefe
Bauchmuskulatur!

Aufrecht sitzen, beide Arme nach vorne strecken, dann zurücklehnen und die Arme zur Seite öffnen. Zurückgelehnt halten und mini moves gleichzeitig vor und zurück ausführen. Bauchspannung! Wirbelsäule in neutraler Position! Als Erschwerung die Beine vom Boden abheben.

6. DAS V



Kräftigt die tiefe Bauchmuskulatur, trainiert die Balance!

Aufrecht sitzen, die Beine diagonal nach oben strecken, die Arme neben den Oberschenkeln halten. Dann mini moves gleichzeitig hoch und tief ausführen. Die Wirbelsäule bleibt in der neutralen Position! Als Erleichterung die Beine aufstellen!

7. KNIESTAND



Kräftigt das Gesäß, die Oberschenkelrückseite und die tiefe Rückenmuskulatur! Trainiert das Gleichgewicht!

Vierfüßlerstand, einen Arm und das gegenüberliegende Bein vom Boden abheben. Mini moves vor und zurück ausführen. Bauchnabel nach innen ziehen! Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten!

8. POWERHOUSE



Aktiviert das Powerhouse!

Rückenlage, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Arme zur Decke strecken und mini moves gegengleich vor und zurück ausführen. Die Wirbelsäule in neutraler Position!

9. SCISSOR 2



Aktiviert das Powerhouse!

Rückenlage, die Beine sind im rechten Winkel vom Boden abgehoben. Mit den Armen eine große Scherbewegung ausführen. Die Wirbelsäule in neutraler Position!

10. HUNDREDS



Kräftigt die tiefe Bauchmuskulatur!

Rückenlage, die Beine diagonal nach vorne strecken. Mit den Armen gleichzeitige mini moves hoch und tief ausführen. Schultern tief ziehen! Rücken bleibt auf dem Boden.

11. SEITHEBEN

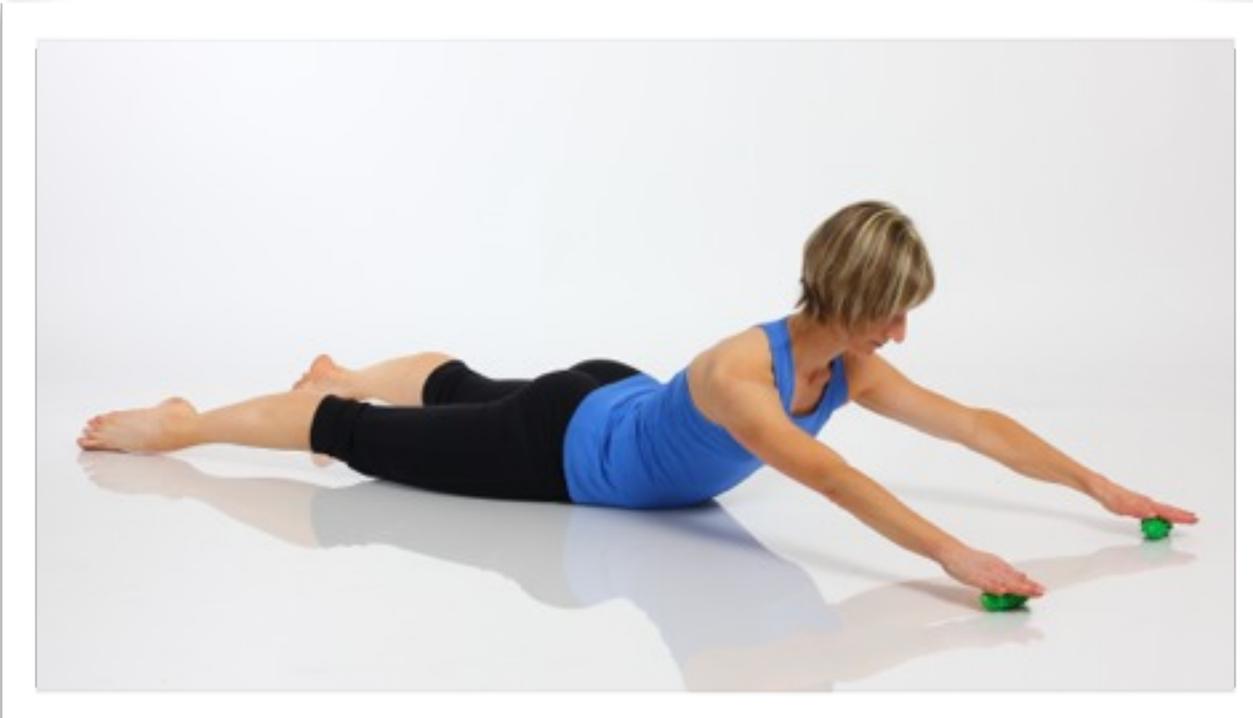
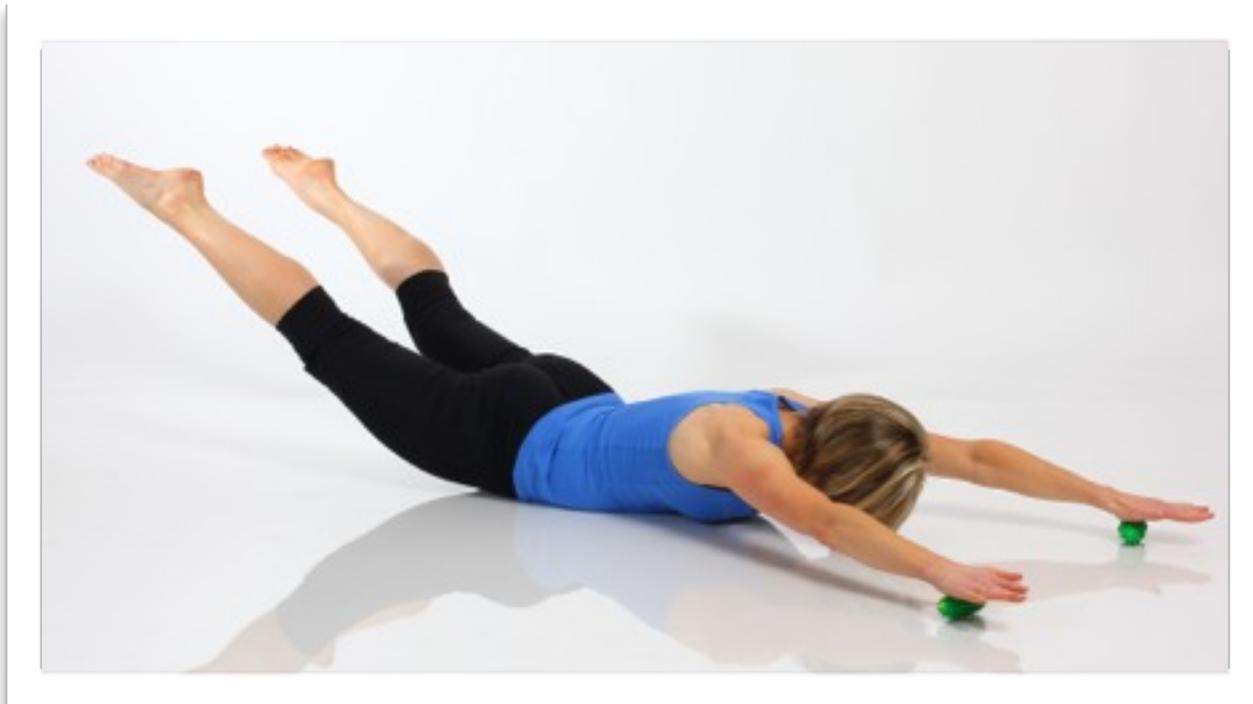


Kräftigt die Taille und die Oberschenkelaußenseite!

Seitlage, das Bein am Boden nach hinten abwinkeln. Den Kopf abheben, das obere Bein gestreckt anheben und mit dem freien Arm mini moves zum Bein hoch und tief ausführen.

Oberkörper und Bein bilden eine Linie!

12. WIPPE



Kräftigt die Rückenstreckmuskulatur und Beinrückseite!

Bauchlage, die Hände sind auf den Brasils abgelegt. Beim Einatmen den Oberkörper nach oben rollen, beim Ausatmen den Oberkörper ablegen und gleichzeitig die Beine anheben. Bauchnabel vom Boden weg ziehen! Der Nacken bleibt lang! Die Kraft aus der Rückenmuskulatur holen!

13. SWIMMING



Kräftigt die Oberschenkelrückseite und die Rückenmuskulatur!

Bauchlage, im Wechsel das rechte Bein und den linken Arm und das linke Bein und den rechten Arm zur Decke bewegen. Die Arme führen dabei gegengleiche mini moves hoch und tief aus. Den Bauchnabel nach innen oben ziehen! Arme und Beine bleiben gestreckt!

14. BRÜCKE



Kräftigt das Gesäß, die Oberschenkelrückseite und die tiefe Rückenmuskulatur!

Rückenlage, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, dann ein Bein nach vorne ausstrecken. Mit den Armen über dem Brustbein gegengleiche mini moves vor und rück ausführen. Die Oberschenkel bleiben auf gleicher Höhe! Als Erleichterung beide Beine am Boden aufgestellt lassen!

15. INNENSEITE



Kräftigt die Oberschenkelinnenseite und die Taille!

Seitlage, das obere Bein vorn aufstellen. Das untere Bein gestreckt abheben und mini moves mit dem oberen Arm nach unten und oben ausführen. Das Becken bleibt stabil liegen!