

PILATES

Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50
No 1 Februar/Mai 2010

www.pilatesmagazin.de



Denken macht schön.

Thema: Wahrnehmung und Kopfarbeit





NICHT NUR AM BALL, SONDERN AUF DER ROLLE BLEIBEN – PILATES MIT DER BLACK ROLL

von Verena Geweniger

Die Rolle ist gar nicht typisch Pilates – also nicht ursprünglich ... „Wie bitte?“ höre ich einige entsetzt aufbegehren, „das kann doch nicht sein!“ Doch! Kann es.

Joseph H. Hubertus hatte mit der Rolle noch nichts zu tun. Viele Übungen, die wir heute auf und mit der Rolle trainieren, machte er auf dem Barrel oder Arc. Es war erst Elizabeth Larkam, die die Feldenkrais-Rolle für das zeitgenössische Pilates entdeckt hat.

In der Feldenkrais-Methode wird die Rolle zur Schulung eines Bewegungsbewusstseins eingesetzt – „Bewusstsein durch Bewegung“.

Das Phänomen Rolle ist vielfach zu beobachten: Viele Kunden der Abendkurse kommen früher und legen sich vor der Stunde auf die Rolle, spüren die wohltuende Dehnung der Hüftbeuger, die sich während eines langen Bürotags verkürzt haben, oder rollen die Brustwirbelsäule ab und massieren den „Büro-Buckel“ weg. Tennisspieler und Golfer schät-

zen die Rolle, um ISG-Blockaden zu lösen. Propriozeptive Balance-Übungen sind bei allen beliebt, unter anderem weil man hier am deutlichsten Erfolg sieht, wenn man nicht „am Ball“, sondern „auf der Rolle“ bleibt und übt.

Und: Rollen machen einfach Spaß. Menschen zu vermitteln, dass Bewegung Spaß und Freude macht, ist eines meiner größten Anliegen. Und die Konsequenz ist, dass sie es dann auch zu Hause trainieren. Dementsprechend ist die Rolle, welche auch immer, eine super Sache um außerhalb des Studios zu Hause eigenverantwortlich etwas für sich selbst zu tun.

Genau so ist eben auch Elizabeth Larkam auf die Rolle gekommen: Sie sollten Übungen für Kunden zu Hause entwickeln und die Feldenkrais-Rolle schien ihr hierfür genau das Richtige zu sein – schließlich ist sie selbst Feldenkrais-Practitioner. Lange Jahre habe ich Rollen schweren Herzens durchgeschnitten und in meine Reisekoffer gepackt.



Nun habe ich mit der Pilates Black Roll ein wunderbares Trainings-Tool; ich bin unabhängig von einem Studio und erfahre eine deutliche Steigerung meines regulären Mattenprogramms. Und das ist noch nicht alles: Ich bin immer neugierig auf neue Materialien, neue Möglichkeiten und Ideen und so schlug ich vor, zwei bis drei dieser kleinen ursprünglichen Massagerollen mit einer Art flexibler Schwimmdel zu verbinden. Das Ergebnis ist großartig und eine tolle Herausforderung. Etablierte bekannte Roller-Übungen werden so noch ein bisschen instabiler – und damit um einiges effektiver. Außerdem kann man einen Gymnastikstock durch die kleinen Rollen schieben und ganz hervorragende Ganzkörperübungen machen. Die Stabilität des ganzen Körpers wird damit in einer neuen Dimension gefordert!

Kurz: Ein Pilates-Leben ohne Rolle ist für mich schlichtweg nicht mehr denkbar – und die Black Roll ist ein fester Bestandteil meines (Pilates)Lebens!

Die Rolle grundsätzlich – und vor allem das Training mit der Black Roll – eignet sich besonders für alle, die sich schon für gut trainiert halten. Übungen werden damit einfach noch ein bisschen herausfordernder als auf der Matte. Die Rolle gibt ein hervorragendes und unmittelbares Feedback zur Übungsausführung und steigert den Lernerfolg enorm: Fehlhaltungen werden oft schneller gespürt.

01 Balance



Konzentrationsübung, zum Beispiel am Anfang der Stunde
Segmentale Stabilisation anleiten, Pilates-Basics erläutern, dann geht's los: Rechtes Bein anheben, linke Hand aufs Knie, dann rechte Hand dazu

Steigerung: Augen zu, Fußkreisen, Augenkreisen (Augen geschlossen), Fuß- und Augenkreisen. Dann anderes Bein, Standbein auf weitere Rolle, halbe Rolle, Balance Pad ...

Warum diese Übung mit der Black Roll so klasse ist?

Durch die instabile Verbindung der drei Rollen wird die Rückenlage wesentlich instabiler! Weiterer Vorteil: Ich kann die Abstände zwischen den Rollen variieren, sie somit sogar einem Zwei-Meter-Mann anpassen.

02 Massage mit mehreren Rollen



Die Massagewirkung ist um einiges intensiver als mit einer herkömmlichen Rolle! Das macht das besondere Material. Denn ursprünglich wurde diese Rolle für die myofasziale Massagetechnik entwickelt. Vorteil: Da die Black Roll eine Öffnung hat, kann man mehrere Rollen mit einem Seil verbinden. Die Roller-Massage ist eine der beliebtesten Übungen im Studio, jeder spürt sofort den wohltuenden Schmerz („Wohlweh“). Die Durchblutung wird angeregt, Muskelverspannungen werden gelöst, die Flexibilität verbessert und nach dem Training regeneriert das Gewebe schneller. Eine gezielte Behandlung von Triggerzonen, beziehungsweise myofaszialen Beschwerden, ist möglich, die Druckpunkte werden einfach weggerollt – am besten gleich mehrmals täglich! Eine schmerzhaft notwendige ist die Massage der Hüftmuskulatur, vor allem bei Dauerkontraktion der Rotatoren, Oberschenkelaußenseite (IT-Band) und Wadenmuskulatur. Eine Kosmetikerin sagte mir außerdem, dass dies eine hervorragende Lymphdrainage sei und sie damit Cellulite behandeln würde.

Aktive Regeneration durch Selbstmassage: Man rollt mit der Black Roll über die entsprechenden Muskelgruppen. An verspannten und schmerzhaften Stellen etwas verweilen, dann weiter rollen. Durch das Abstützen der Arme oder des nicht aktiven Beines kann man den Druck auf die Rolle variieren und gleichzeitig auch die Stabilität der Körpermitte trainieren – gut, oder?

03 Scissors



Die Mini-Rolle (so heißt die Black Roll bei mir im Studio) ist handlich und man kann sie seitlich gut festhalten, da sie nicht so breit ist wie die herkömmliche Rolle (besonders wenn man den Gymnastikstock durchgeschoben hat). Wenn man sich mit dem Becken drauflegt, werden viele klassische „Barrel“-Übungen ausgeführt:

Scissor: ein schnelles Scheren mit den Beinen

Walking: Mit kleinen, schnellen „Schritten“ hoch und runter laufen

Bicycle: Radfahren vorwärts und rückwärts

Circles: Beinkreise, kleine und große

Helikopter: Zwei Mal Scissors, ein Mal Halbkreis

Roll Over, Corkscrew – beides durch erhöhte Ausgangslagerung des Beckens leichter auszuführen als im Mattenprogramm

04 Bridging / Rolling in and out



Besonders spannend: eine Herausforderung für die Muskulatur der Beinrückseite, die entscheidend für die Stabilisierung der Knie ist (ischio-crurale Muskulatur):

Füße auf den Gymnastikstock stellen, mit dem Becken hoch rollen (Bridging) und dann die Rolle vom Körper weg- und zurückrollen. Möglichst gleichmäßig, keinen Stopp machen! Danach Massage der Ischios mit der Rolle. Oder eine Fußmassage: Stock zwischen zwei Black Rolls und Füße mit abrollen!

05 Vierfüßlerstand / Rolling in and out



Eine Black Roll mit Gymnastikstock: Im Vierfüßlerstand („Quadruped“) die Füße zunächst auf dem Boden: Balance halten (stabiles Becken), aus dem Schultergürtel heraus die Rolle „in and out“ rollen (wie mit einem „Nudelholz“).

Steigerung mit zwei Rollen: Schienbeine auf Roller, dann ein Bein ausstrecken! Häufiges Problem beim Stützen auf dem normalen Roller: die Handgelenke schmerzen. Das Greifen des Stockes scheint hier weniger belastend, es gibt kaum Klagen, da die Handgelenke eher gestreckt werden können.

06 Knee Stretch Round Back



In Anlehnung an die Reformer-Übung mit gleichem Namen beginnt man hier in der Plankenposition (Beine gestreckt) und zieht die Beine „aus dem Powerhouse“ an die Brust.

Lässt man die Beine dabei gestreckt, zieht sie also gestreckt in Richtung Brust, nennt man die Übung Jake Knife Plank. Klar, das kann man mit dem normalen Roller auch machen, mir scheint aber, dass die kleinere Black Roll wesentlich kippliger und schwerer zu dirigieren ist – sie verzeiht keine Dysbalance oder Asymmetrie in der Bewegung!

07 Snake



Aus Jake Knife Plank über Rotation im Rumpf in die Snake-Position gehen, hier entsteht eine richtig intensive „Full Body Integration“, bei der alles zusammen kommt.

BLACKROLL

Erfolg = Training + Regeneration



Mehr zu aktiver Regeneration, Erholung und Entspannung finden Sie unter www.blackroll.com