

044 Aquapilates Elastiband

**Sandra Cammann Diplom sportwissenschaftlerin und
Buchautorin**

Pilates ist unser ganz persönlicher Dauertrend, weil sich das Konzept auf lange Jahre bewährt hat und immer wieder kreativ eingesetzt werden kann. Im Wasser ist das Training unschlagbar, weil es jede Zielgruppe anspricht und leichter auszuführen ist als an Land.

Die exakte Ausführung ist beim Pilates das A und O. Deswegen hier noch einmal die wichtigsten Techniken:

1. Mach lieber wenig Wiederholungen, dafür achte auf eine exakte Ausführung.
2. Kontrolliere und beobachte deine Bewegungen und setze zum Beispiel diese Methode auch im Alltag an Land ein.
3. Achte auf einen aufrechten Körper. Stell dir vor, deine Schultern und deine Hüften bilden eine Box. Deine Bewegungen führst du immer mit dieser Box durch.
4. Konzentriere dich voll und ganz auf dich und deinen Körper während der Übungsausführung. Geh mental deinen Körper durch. Wenn deine Gedanken abschweifen, dann fokussiere dich neu.
5. Zentriere dich mit dem „Powerhouse“. Stell dir dafür vor, dass du den Beckenboden im Dampfpunkt nach oben hebst und



den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehst – so als würdest du deinen Reißverschluss von unten nach oben schließen.



6. Führe jede Übung mit der Kraft aus dem Powerhouse aus.

7. Atme fließend und tief. Deine Lungenkapazität soll voll ausgenutzt werden, damit du so viel Sauerstoff wie möglich aufnimmst.

8. Atme in der Startposition ein und in der Bewegung mit aktiviertem Powerhouse wieder aus. Das Einatmen erfolgt durch die Nase, das Ausatmen durch den Mund. Der Atem bestimmt dein Bewegungstempo. Mein Tipp: Nimm dein elastisches Textilband und kreuze es unter der Brust. Spüre mit der Einatmung, wie sich das Band weitet und mit der Ausatmung wieder zusammenzieht. So intensiv sollte die Atmung während der gesamten Übungen sein.

Das Zusammenspiel ist entscheidend: Wenn alle Muskeln untereinander gefördert werden, ist eine Tiefenwirkung garantiert. Im Wasser hast du den Vorteil, dass dein Rumpf noch mehr stabilisieren muss. Mit Hilfe des elastischen Textilbandes werden deine Faszien optimal beansprucht und zusätzlich vom Wasser massiert. Durch die hohe Konzentration im Wasser entsteht ein meditativer Effekt, und da Wasser Informationen aufnimmt, erhöht sich der Entspannungseffekt für den Körper enorm trotz anstrengender Übungen.

Das elastische Textilband funktioniert quasi wie das gute alte Theraband. Der Gegendruck des Bandes fühlt sich wie eine zweite Haut an. Dadurch wird auch die Körperwahrnehmung geschult. Während sich



der Körper aufrichtet, verschwinden lästige Verspannungen. Der große Vorteil gegenüber einem Theraband sind die 8 nummerierten Abschnitte, die eine Vielfalt an gesicherten Positionen im Wasser ermöglichen.



Bei den Bändern gibt es unterschiedliche Stärken, welche durch die Farben gekennzeichnet sind sowie Kg-Angaben auf den Bändern. In der Aqua-Fitness mit einem großen Anteil weiblicher Teilnehmer hat sich das grüne 10kg-Band bewährt. Männer nehmen gerne die 15- oder 20kg-Variante. Das Band baut eine progressive Zugkraft auf, was bedeutet: Je mehr man daran zieht, desto größer und stärker wird die Kraft, die auf die Muskulatur übertragen wird. So kann jeder Teilnehmer selber die Übungsintensität bestimmen.

Tipp: Kleinere Menschen nutzen die Griffe in Richtung Mitte, größere die äußeren Schlaufen. Wichtig ist eine Spannung des Bandes in der Ausgangsposition.

Bei allen Übungen im Wasser sollten die Pilatesprinzipien wie zuvor beschrieben angewendet werden, also – langsame Bewegung, kontrollierte Ausführung sowie ausatmen in die Bewegung mit Powerhouse und entspannt einatmen in die Ausgangsposition.

Du kannst quasi aus jeder Fitness-Übung im Wasser eine Pilatesübung machen!



Stundenplanung Aqua Pilates mit Elastiband



Eingesetzte Musik: Buddha Balance 2 von Move Ya

5 min. Aufwärmen:

Atemübung Pilates

Band in die Hand nehmen und durchs Wasser ziehen, in beide Hände spannen und die Arme zur Seite bewegen

Beckenkreisen

7 min. Phase 1 - Band an die Füße 2 und 7:

Füße nach außen drehen im Wechsel

Arme aus dem Wasser und Jumping Jacks

Arme aufs Wasser legen und seitlich pendeln, Pendelbewegung bewusst mit Pilatesatmung einbeinig

Anfersen – Pilates 2er-Atmung: Fußspitze lang und anziehen

Seitlich schaukeln

7 min. Phase 2 – Band um den Rücken, Hände in Endschlaufen:

Rücken runden und Herzöffnung, über das Wasser streichen mit dem Band im Wechsel

Frontales Schaukeln

7 min. Phase 3 – Rückenmobilisation, Ein Band mit Endschlaufe an den Fuß, diagonale Hand in die andere Endschlaufe und durch die Beine hindurchziehen:

Rückendreher mit Armen in der Hüfte



Das Band um eine Schlaufe spannen und das Bein anheben, das Bein lang strecken und um den Körper herumkreisen.



Sequenz: Kick nach vorne, kick nach hinten, zur Seite, Knie anziehen und Bein aufstellen.

Seite wechseln und alles von vorne

7 min. Phase 4 – Yoga Tänzer, Ein Ende um den Fuß, das andere Ende in beide Hände nehmen und Band schultern. Die Arme erst über Kopf und dann nach unten strecken. Endposition: nach vorne beugen und enger greifen.

5 min. Abwärmen: Band um die Hüfte und einen Fuß in die Endschlaufe. Mit dem gleichseitigen Arm um den Bauch fixieren.

Liegende Acht aus dem Bein

Adler

Baum

Auf der Stelle laufen – andere Seite

5 min. Abschluss ohne Band – Band um den Hals legen

Liegende 8 mit den Armen – schulterdehnung

QiGong 8 (Augen schließen)

Rücken runden und wieder aufrichten

Über das Wasser streichen und den Körper ausschütteln

Mein Tipp: Du kannst das Elastiband hinterher einfach in der Waschmaschine waschen, damit es seine Elastizität behält.

