

Baden-Baden, Juli 2018

Rebalance, Gliding, Shearing

Du benötigst einen Pilates-Rolle oder eine entsprechend lange Schaumstoffrolle.

Rebalance / Schaukeln:

Auf ein Ende der Pilates-Rolle setzen, Füße hüftweit flach am Boden und Knie angewinkelt. Mit den Händen am Boden abstützen und nach hinten auf die Rolle ablegen. Dann die Arme seitlich neben die Rolle legen.

Bewegung und Ablauf:

Langsam den Körper von links nach rechts und zurück schaukeln. Lass die Zeit.

Abschluss:

In einer ausbalancierten Position.

Im Anschluss kannst du probieren ein Bein zu strecken und langsam auf diese Seite zu rollen.

Shearing / Scheren: hier: Oberschenkelrückseite

Du liegst am Boden auf dem Rücken. Die Rolle befindet sich an deiner Oberschenkelrückseite. Die Beine sind gerade, der Oberkörper bleibt am Boden.

Bewegungsausführung: Langsam mit der Oberschenkelrückseite über die Rolle scheren – d.h. die Beine werden zusammen- und auseinandergegrätscht.

Einbeinig: Du kannst auch einbeinig arbeiten, in dem du ein Bein nach außen und innen drehst. Das passive Bein liegt dabei entspannt auf der Rolle.

Gliding / Gleiten: hier: Waden

Du liegst am Boden auf dem Rücken. Die Rolle befindet sich unter der rechten Wadenmitte. Kreuze das linke Sprunggelenk über dem rechten.

Bewegungsausführung: Langsam die Knie anziehen und wieder strecken, so dass die Rolle 5 – 8cm vor und zurück rollt.

In beiden Fällen ist das Trainingsziel die Rehydratation der, an der Bewegung beteiligten Fazien.

Literatur:

Sue Hitzmann „Die MELT-Methode“ - riva-Verlag - 2015

Autor: Jörg Linder / www.aktiv-training.de