

Express-Fitness

Der Weg in die Ferien bedeutet Freiheit und Abstandnehmen vom Alltag. Ausser für Ihren Körper, der still die Qualen der Reise erduldet. Warum ihm nicht bei jeder Pause eine revitalisierende Kur gönnen? Pilates-Trainer Timur Misirlioglu hat dazu drei Übungssequenzen zusammengestellt.

TEXT ALINE BEAUD | FOTOS FABIAN UNTERNÄHRER & EMANUEL FREUDIGER



→
Raststätte Eine Familie testet die Pilates-Übungen Timur Misirlioglus.

Uff, die Autobahnraststätte ist endlich in Sicht. Sie parkieren Ihr Auto, stellen den Motor ab und atmen tief durch. Schon zwei Stunden Fahrt hinter Ihnen – die Ferien nahen! Zeit, sich eine Pause zu gönnen, etwas zu trinken, eine Kleinigkeit zu essen und – vor allem – sich zu entspannen. Um Ihnen dabei zu helfen, hat sich «Touring» an den 37-jährigen Pilates-Trainer Timur Misirlioglu gewandt, der an den Schulen Pilates Bern und Pilates Zürich unterrichtet. Er hat für Sie ein Express-Fitnessprogramm mit klassischen, aufs Auto abgestimmten Pilates-Übungen zusammengestellt.

«Bei einer langen Autofahrt verhardt der Körper während mehrerer Stunden in der gleichen Position, wobei stets dieselben Muskeln beansprucht werden und angespannt sind. Pilates hilft, sich zu entspannen, den Kreislauf anzuregen und Sauerstoff zu tanken», erklärt der Zürcher. Die Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte Methode trainiert den ganzen Körper einschliesslich des Geistes und bezweckt, die Haltung gezielt und bewusst zu verbessern. Die Sportart ist für jede und jeden geeignet und lässt sich als Training, Präventionsprogramm oder

Rehabilitation betreiben. Und ihre Wohltaten sind vielfältig. «Dank gezielter Atmung werden Rumpf-, Bauch- und Tiefenmuskulatur gestärkt. Zudem umfasst Pilates, das auf einer Matte oder mit Geräten geübt werden kann, verschiedene Bereiche wie etwa Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität sowie Körperbewusstsein», führt Timur Misirlioglu aus. Es empfiehlt sich, die Übungen langsam und bewusst durchzuführen, ohne dabei die Atmung zu vernachlässigen. Auch sollte man sich nicht überanstrengen und aufhören, wenn sich Schmerzen einstellen. Ausserdem ist darauf zu achten, die Übungen an einem geschützten Ort durchzuführen, insbesondere bei der zweiten Sequenz. Stützen Sie sich nötigenfalls lieber auf einem Tisch oder einer Bank als auf der Motorhaube Ihres Fahrzeugs ab. Ebenso sollten Sie die Übungen der ersten Sequenz bei angehaltenem, auf einem Parkplatz abgestelltem Fahrzeug machen. Gut Sport! ♦

Dieser Artikel wurde mit Unterstützung von Timur Misirlioglu sowie Pilates Bern, Pilates Zürich und Pilates Bodymotion realisiert. Die Schulen bieten zahlreiche Kurse, Workshops und Ferien an. Bei Pilates Bodymotion kann man sich zum Trainer ausbilden lassen. pilates-bern.ch, pilates-zuerich.ch, pilates-bodymotion.ch.



Timur Misirlioglu startete als Pilates-Trainer 2004 nach einer Karriere als Tänzer.

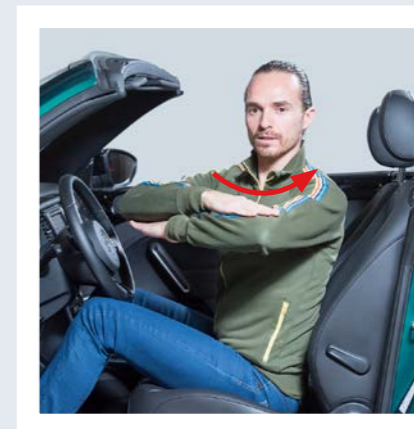
Im Auto



In der Ausgangsstellung (Rücken gerade, Arme gestreckt und Beine aufgestellt) ausatmen, dabei das Becken nach hinten kippen, damit es mit dem Rücken eine C-Kurve bildet. Einatmen, wieder aufrichten.



Ausgangsstellung einnehmen, das Becken nach vorne kippen (Oberkörper aufrichten) und ausatmen. Die Hände drücken dabei leicht nach unten. Einatmen und Ausgangsstellung wieder einnehmen.

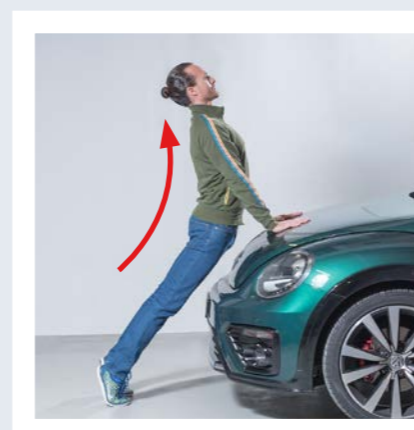


Legen Sie mit geradem Rücken Ihre Unterarme auf Schulterhöhe übereinander. Drehen Sie Ihren Oberkörper zur Seite und atmen Sie dabei aus. Einatmen und wieder zur Mitte kommen.

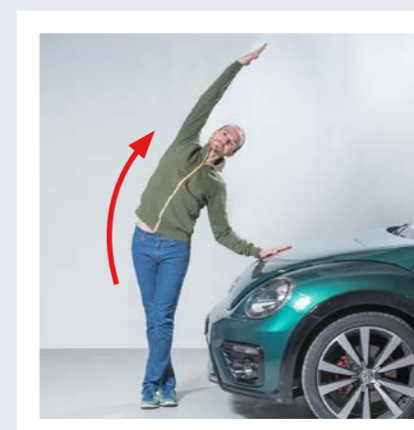
Mithilfe des Fahrzeugs



Stützen Sie die Hände mit nach vorne geneigtem Körper auf der Motorhaube ab. Ausatmen und das Gesäss im 90-Grad-Winkel nach hinten drücken. Einatmen und Ausgangsstellung einnehmen.



Stützen Sie sich auf das Fahrzeug, atmen Sie aus und bringen Sie Ihr Becken nach vorne. Der Oberkörper ist nach oben gerichtet. Einatmen und Ausgangsstellung wieder einnehmen.

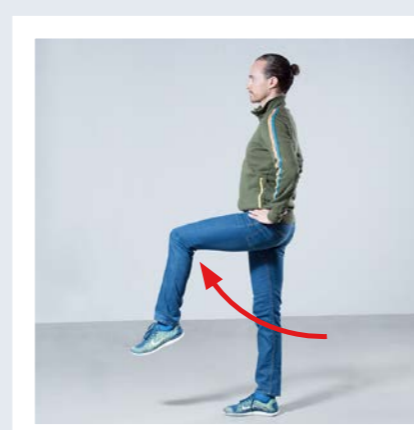


Sich seitlich auf dem Fahrzeug abstützen und das dem Auto zugewandte Bein vor das andere stellen. Den Arm heben, sich zum Auto neigen und ausatmen. Einatmen und zur vertikalen Position zurückkehren.

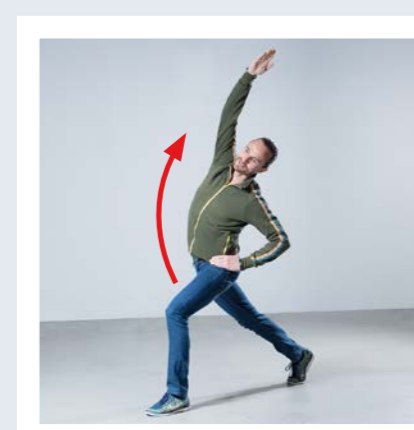
Ohne Auto



Einen Ausfallschritt machen und die Ferse des hinteren Fusses hochheben. Atmen Sie aus und strecken Sie das hintere Bein. Atmen Sie ein und beugen Sie das Knie. Das vordere Bein bleibt stehen.



Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein und bringen Sie dabei Ihr hinteres Bein aus dem Ausfallschritt nach vorne. Einatmen und das Bein wieder zurückstellen.



Strecken Sie Ihr hinteres Bein und legen Sie eine Hand aufs Becken. Ausatmen, zur Seite beugen und den Arm über Ihren Kopf heben. Einatmen und zur vertikalen Position zurückkehren.

PILATES-TIPPS

Ihre Wirbelsäule muss zu Beginn jeder Übung gut aufgerichtet sein. Während der Bewegungen folgt Ihr Kopf ganz natürlich Ihrem Körper.

Jede Übung ist sechs- bis achtmal zu wiederholen. Seitliche Bewegungen: Übungen auf jeder Seite sechs- bis achtmal wiederholen.

Die Atmung spielt im Pilates eine zentrale Rolle. Atmen Sie durch den offenen Mund aus und aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, atmen Sie durch die Nase in den Brustkorb ein.

Tragen Sie flache und bequeme Schuhe oder ziehen Sie die Schuhe aus.

Variationen: Die ersten beiden Übungen jeder Sequenz können individuell oder in Kombination ausgeführt werden. Sie können bei der dritten Übung eine leichte Federbewegung hinzufügen, um die Faszien, das heisst das Bindegewebsnetz der Muskeln und der verschiedenen Körperregionen, zu stimulieren.