



Dagmar Mathis-Wiebe

SPINEFITTER Master Trainerin, Inhaberin keep in motion PILATES STUDIO, Inhaberin keep in motion PILATES Ausbildungsinstitut



STANDING PILATES ON THE SPINEFITTER BY SISSEL®

Eine ganze Stunde lang Pilates im Stand ist anstrengend für das Herz-Kreislaufsystem. Für Kunden mit Kreislaufproblemen empfehle ich kleinere Standing-Pilates-Einheiten von 20 bis 30 Minuten, die mit weiteren 20 bis 30 Minuten Matwork abgerundet werden. Vor und nach dem Training sollte ein Glas Wasser getrunken werden. Der Schwierigkeitsgrad entspricht Level 1 bis 2. Ein gutes Körpergefühl und die geläufigen Techniken der Pilates-Methode werden vorausgesetzt.

Spezielle Wirkung beim Standing Pilates:

- Korrekte Ausrichtung der Füße
- Alignment des gesamten Körpers
- Training der Balance
- Intermuskuläre Koordination
- Lösen von Verklebungen und Verspannungen im Bereich der Plantarfaszie (Fußflächenfaszie)
- Dehnung der verkürzten Strukturen der Beinrückseite und der Thoracolumbalfaszie im Rücken
- Kräftigung der abgeschwächten Fußmuskulatur
- Stabilisierung der Fußgelenke
- Ausgleich eines Beckenschiefstands
- Ausgleich von Beinlängendifferenzen
- Gut bei Skoliose durch einseitiges Training
- Gut bei Osteoporose durch propriozeptives Tiefenmuskeltraining
- Sturzprophylaxe

Zum Training der Fuß- und Beinmuskulatur gehören:

- Mobilisation der Zehengrundgelenke und der Fußgelenke
- Dehnung der Plantarfaszie und des Fußrückens sowie der Beinrückseite, des unteren Rückens (hintere Kette) und der Hüftbeugemuskulatur
- Faszientraining insbesondere der Plantarfaszie und der Beinmuskulatur

A4



- Übungen langsam ausführen! Ideal sind 3 bis 4 Sek. pro Bewegung
- Nachspüren erhöht den Trainingseffekt!

All diese Komponenten werden beim Standing Pilates auf dem SPINEFITTER berücksichtigt. Bevor du mit dem Training beginnst, sind kleine Mobilisationsübungen für die Fußgelenke und Zehengelenke ratsam.

MOBILISATION DER FÜSSE AUF DEM SPINEFITTER

■ SPINEFITTER quer

1 Fuß steht im 90-Grad-Winkel drauf, es befinden sich 2 Bälle unter der Fußsohle, der andere Fuß steht locker dahinter auf dem Boden.

- Fuß langsam im Wechsel auf die Außenkante und Innenkante kippen, nach ein paar Wiederholungen immer schneller werden, das Knie bleibt immer im Alignment mit der Fußspitze

■ SPINEFITTER längs

Derselbe Fuß steht auf dem SPINEFITTER, dieses Mal der Länge nach, sodass je nach Fußlänge 2 bis 3 Zweierballreihen unter der Fußsohle zu spüren sind. Der Fuß auf dem SPINEFITTER ist ohne Belastung, er steht nur leicht drauf. In Bewegung verursacht der Fuß einen sanften Druck auf die Bälle, das Hauptgewicht bleibt aber auf dem Standbein. Die Atmung spielt während der Mobilisationsübungen keine Rolle.

- Mit den Zehen die vorderen zwei Bälle „greifen“ und dann die Zehen Richtung Fußrücken hochziehen, bis zu 8 x im Wechsel
- Ferse heben, Belastung auf dem Fußballen, dann Fußballen heben, Belastung auf der Ferse, bis zu 8 x im Wechsel
- Fuß weiter hinten aufsetzen, 2 Bälle unter dem Fußballen, Fuß über die Zehen auf den Fußrücken rollen (Dehnung des Fußrückens), dann über die Zehen zurück auf den Fußballen rollen, bis zu 8 x
- *Mit beiden Füßen hüftbreit auf die Matte/den Boden stellen und ca. 1 Minute **nachspüren***
- *Seitenwechsel*

SPINEFITTER quer

Hüftbreiter Stand auf dem SPINEFITTER mit beiden Füßen, 2 bis max. 3 Ballreihen zwischen den Fußinnenkanten, Balance finden durch Verlängerung vom Scheitel bis zum Steißbein

■ Pilates-Atmung und Powerhouse-Aktivierung

Hände abwechselnd an den Rippenbögen, Beckenknochen, im unteren Rücken
Ca. 10 Atemzüge

Steigerung: Augen schließen

■ Calf Stretch (Wadendehnung)

Linker Fuß vor dem SPINEFITTER, Knie leicht gebeugt, rechter Fußballen auf dem SPINEFITTER (auf einem der Bälle), rechte Ferse angehoben, rechtes Bein gestreckt, Wirbelsäule neutral, Arme lang neben dem Körper

EA Rechte Ferse hinter den SPINEFITTER zum Boden senken – Wadendehnung!

AA Rechte und linke Ferse heben, Ballenstand beidseitig, beide Knie gestreckt, lang nach oben wachsen, Fingerspitzen weit nach unten ziehen

EA Rechte Ferse wieder hinter dem SPINEFITTER zum Boden senken, linkes Knie leicht beugen

WH 5–8, dann:

→ *Mit beiden Füßen auf die Matte stellen, nachspüren, Beinlängen vergleichen, Standfläche des rechten Fußes wahrnehmen*

→ *Seitenwechsel*

■ Imprint – neutral

→ *Dehnung Beinrückseite, Hüftbeuge und unterer Rücken, Entlordosierung*

beide Fußballen auf je einem Ball, Fersen am Boden, Arme lang neben dem Körper

EA Vorbereiten, Scheitel nach oben wachsen lassen

AA Steißbein etwas nach hinten unten sinken lassen, der untere Rücken sowie die Hüftbeugemuskulatur verlängern sich

EA Zurück zu neutral

WH 5–8, dann Steißbein gesenkt halten

■ Roll-down

Stufe 1

EA Vorbereiten

AA Kinn Richtung Brustbein sinken lassen

EA Dehnung des Nackens und oberen Rücken dehnen

AA Wieder aufrollen

Stufe 2

- EA Wachsen
- AA Kinn sinken lassen und so weit abrollen, dass die Hände etwa in Kniehöhe sind, Arme baumeln lassen
- EA Dehnung der Rückseite
- AA Wieder aufrollen

Stufe 3

- EA Wachsen
- AA Kinn sinken lassen und wo weit wie möglich abrollen
- EA Dehnung der gesamten Körperrückseite
- AA Wieder aufrollen
- WH *1 x, dann abgerollt bleiben*
- Unterarme verschränken und 5–8 x leicht von rechts nach links baumeln, Beine gestreckt halten, die Dehnung der Gegenseite wird verstärkt, am Ende mittig bleiben, Arme wieder lösen und den Längenunterschied spüren ... *Feel the magic!*
- EA Vorbereiten
- AA Aufrollen zum Stand
- *Auf die Matte/den Boden stellen und nachspüren*

■ Lateralflexion

hüftbreiter Stand vor dem SPINEFITTER, beide Fersen auf je einem Ball, Fußballen am Boden, Wirbelsäule neutral

- EA Rechten Arm heben, Handfläche innen
- AA In großem Bogen nach links beugen, Becken mittig halten
- EA Rechte Ferse auf den Ball drücken, beide Knie gestreckt halten
- AA Zurück zum aufrechten Stand, Arm senken
- WH 2, dann:
- *Rechten Fuß von hinten über den linken kreuzen, der linke Fußballen bleibt am Boden, der rechte Fuß steht komplett auf dem SPINEFITTER*
- EA Rechten Arm heben, Handfläche innen
- AA Nach links beugen (wackelig!)
- EA Blick nach oben zur rechten Hand (Dehnung der vorderen Kette)
- AA Blick nach unten neben den linken Fuß, rechten Rippenbogen zum linken Beckenknochen verschnüren (Flexion & Rotation)
- EA Dehnposition halten



- AA Aufrollen zum aufrechten Stand
WH 2–3, dann Arm senken, auf die Matte stellen, nachspüren, ein paar Schritte gehen, um den Längenunterschied noch besser wahrzunehmen
→ Seitenwechsel

SPINEFITTER LÄNGS

Rechter Fuß komplett drauf, rechtes Knie leicht gebeugt, linker Fuß parallel zum rechten am Boden, linkes Bein gestreckt, Becken und Schultern in line (parallel zum Boden und parallel zueinander), Arme lang neben dem Körper

■ Single Heel Lift

- EA Vorbereiten
AA Rechtes Bein strecken, linken Fuß auf den Ballen heben, Becken und Schultern in line behalten, der Beckenboden lässt den Körper nach oben schweben
EA Rechtes Knie wieder beugen, linken Fuß ganz abstellen
WH 8, dann oben bleiben

■ Downshift/Upshift

- EA Linke Ferse zum Boden senken, beide Knie gestreckt lassen, das rechte Becken hebt sich
AA Linke Ferse wieder heben, das Becken ist wieder in line mit den Schultern
WH 8, dann oben bleiben

■ Leg Swing

Beide Knie gestreckt lassen, das linke Bein schwingt vor und zurück, die Fußfläche „wischt den Boden“, Atem fließen lassen

■ Circle Tap

- AA Die Fußspitze tippt vorne links neben den SPINEFITTER
EA Das gestreckte Bein schwingt nach hinten
AA Die Fußspitze tippt hinten links neben den SPINEFITTER
WH 8

■ Cross Circle Tap

- AA Die Fußspitze tippt vorne rechts über den SPINEFITTER
 EA Das gestreckte Bein schwingt nach hinten
 AA Die Fußspitze tippt hinten rechts über den SPINEFITTER
 WH 8

■ Single Heel Lift

- WH 3–5 als Transition zum Knee Lift

■ Knee Lift

- EA Vorbereiten
 AA Rechtes Bein strecken, linkes Knie in Hüfthöhe heben, linkes Sitzbein nach unten strahlen lassen, damit Becken und Schultern in line bleiben, Arme gegengleich mitnehmen
 EA Rechtes Knie wieder beugen, linken Fuß wieder abstellen
 WH 8

■ Squat with Knee lift

- EA Vorbereiten
 AA Rechtes Knie strecken, linkes Knie in Hüfthöhe heben, Arme neben den Körper
 EA Squat: linken Fuß wieder auf dem Boden abstellen und beide Knie beugen, Po nach hinten schieben, Arme nach vorne strecken
 WH 8

■ Squat with Leg Lift Side

- EA Vorbereiten
 AA Rechtes Knie strecken, linkes gestrecktes Bein zur Seite heben, Arme zur Seite strecken
 EA Squat: linken Fuß wieder auf dem Boden abstellen und beide Knie beugen, Po nach hinten schieben, Arme nach vorne strecken
 WH 8

■ Combo: Squat with Knee Lift & Leg Lift Side

Im Wechsel Knie heben und Bein zur Seite strecken

WH Pro Variante 5–8, dann *Knee Lift* halten

→ Mit beiden Füßen auf die Matte stellen und **nachfühlen**

→ Seitenwechsel

SPINEFITTER QUER

■ Crab Walk

Rechter Fuß rechts neben dem Ende des SPINEFITTERS, linker Fuß oben drauf (90 Grad zum SPINEFITTER und Stand auf der 4. Ballreihe von rechts), Arme zur besseren Balance zur Seite gestreckt

EA Vorbereiten

AA Rechten Fuß ebenfalls auf den SPINEFITTER stellen (1. Ballreihe von rechts)

Atem fließen lassen und seitwärts nach links gehen, die Füße bleiben immer nebeneinander, so weit, bis der linke Fuß am Boden steht, dann nach rechts zurückgehen

WH 3 x hin und her

→ Vorsicht bei rutschigen Socken!

■ Standing Spine Twist

Beide Füße auf dem SPINEFITTER, 2 bis max. 3 Ballreihen zwischen den Fußinnenkanten

EA Vorbereiten

AA Arme zur Seite heben

EA In die Länge denken

AA Oberkörper nach rechts drehen, die Arme bleiben in gegenseitiger Verlängerung

EA Oberkörper zurück zur Mitte drehen

WH Im Wechsel pro Seite 5, dann:

→ Arme senken, auf die Matte stellen, nachspüren

Variation:

1. Stand hinter dem SPINEFITTER, Fußballen drauf
2. Stand vor dem SPINEFITTER, Fersen drauf
3. SPINEFITTER längs, beide Füße hintereinander drauf

■ Standing Saw

Beide Füße auf dem SPINEFITTER, 2 bis max. 3 Ballreihen zwischen den Fußinnenkanten

- EA Vorbereiten
- AA Arme zur Seite heben
- EA Oberkörper nach rechts drehen
- AA Nach vorne unten beugen, linken kleinen Finger Richtung rechten kleinen Zeh, Blick zur hinteren (rechten) Hand, rechte Handfläche nach oben
- EA Dehnposition halten
- AA Wieder aufrollen zum aufrechten Stand, Drehung beibehalten, Arme gegenseitig verlängern
- EA Oberkörper ganz rüber nach links drehen

- Variation:
1. Stand hinter dem SPINEFITTER, Fußballen drauf
 2. Stand vor dem SPINEFITTER, Fersen drauf
 3. SPINEFITTER längs, beide Füße hintereinander drauf

SPINEFITTER LÄNGS

■ Balance Standing with Spine & Hip Flexion

Rechter Fuß auf dem SPINEFITTER, rechtes Knie leicht gebeugt, linker Fuß daneben am Boden

- EA Vorbereiten
- AA Rechtes Bein strecken, linkes Knie in Hüfthöhe heben
- EA Beide Hände an die linke Oberschenkelrückseite legen
- AA Das Beingewicht in die Hände sinken lassen, linkes Sitzbein sinken lassen
- EA Taillen verlängern
- AA Linkes Bein strecken
- EA Linkes Bein beugen
- WH 3, dann Bein gebeugt lassen
- AA Vom Kinn aus Wirbel für Wirbel abrollen, Bauch höhlen
- EA Dehnposition halten
- AA Wieder aufrollen
- EA Nochmal wachsen
- AA Linkes Bein abstellen

→ *Seitenwechsel*

- Variation:
1. Bei der Wirbelsäulenflexion linkes Bein gestreckt halten
 2. SPINEFITTER quer, Ferse auf einem Ball

■ Balance Standing with Hip Extension

Rechter Fuß auf dem SPINEFITTER, rechtes Knie leicht gebeugt, linker Fuß daneben am Boden

- EA Vorbereiten, Arme vor den Körper strecken
 AA Rechtes Knie strecken, linkes Bein nach hinten verlängern, Fußspitze noch am Boden lassen
 EA Vorbereiten
 AA In einem Stück Oberkörper nach vorne senken, linkes Bein nach hinten heben, Kopf zwischen den Armen, von den Fingerspitzen bis zur Fußspitze ein langes ganzes Stück
 EA Arme Richtung Boden senken, rechtes Knie leicht beugen
 AA Arme wieder bis neben den Kopf strecken, rechtes Knie strecken
 WH 5, dann gestreckte Position halten
 EA Zurück zum aufrechten Stand
 → *Auf die Matte stellen, nachspüren, Längenunterschiede wahrnehmen*
 → *Seitenwechsel*

Variation: SPINEFITTER quer

SPINEFITTER QUER

■ Squat – parallel

Stand rechts vom SPINEFITTER, linker Fuß auf dem SPINEFITTER (auf 2 Bällen, eher am rechten Ende), rechter Fuß rechts neben dem SPINEFITTER, Füße parallel zueinander

- EA Beine beugen, Po weit nach hinten schieben, Arme vor den Körper
 AA Beine strecken, Arme senken
 WH 8–10

■ Squat – parallel – with Side Lift

- EA Beine beugen, Arme vor den Körper



AA Beine strecken, rechtes Bein zur Seite heben, Arme zur Seite heben
WH 8–10

■ Wide Squat

Stand rechts vom SPINEFITTER, linker Fuß auf der Mitte des SPINEFITTERs (Fußspitze nach außen (Fuß steht schräg auf ca. 4 Bällen), rechter Fuß rechts neben dem SPINEFITTER, Fußspitze nach außen, beide Oberschenkel außenrotiert

EA Beine beugen, Po weit nach hinten schieben, Arme vor den Körper
AA Beine strecken, Arme senken
WH 8–10

■ Wide Squat with Side Lift

EA Beine beugen, Arme vor den Körper
AA Beine strecken, rechtes Bein zur Seite heben, Arme zur Seite heben
WH 8–10

■ Lunge

Rechter Fuß vor dem SPINEFITTER, Ferse auf einem Ball, linker Fuß im Ausfallschritt hinter dem SPINEFITTER, Fußballen am Boden

EA Vorbereiten
AA Linkes Bein beugen (tiefer in den Ausfallschritt gehen), Arme nach vorne strecken, Oberkörper aufrecht halten
EA Linkes Bein wieder strecken
WH 8, dann tiefen Lunge halten

■ Hip Extension

Hände am Hinterkopf verschränkt

EA Vorbereiten
AA Becken nach vorne ziehen, linke Hüfte dehnen
EA Zurück zu neutral
WH 8, dann Arme wieder nach vorne strecken

A4



■ Lunge with Knee Lift

EA Tiefer in den Lunge gehen

AA Linkes Knie nach vorne in Hüfthöhe heben, Arme neben den Körper senken

WH 8, dann:

→ *Auf die Matte stellen, nachspüren*

→ *Seitenwechsel*

SPINEFITTER LÄNGS

■ Leg Pull Front

Rechter Fuß auf dem SPINEFITTER, rechtes Bein gestreckt, linke Fußspitze am Boden, linkes Bein auch gestreckt, Arme vor den Körper gestreckt

EA Vorbereiten

AA Linkes Bein nach hinten heben

EA Fußspitze zum Boden senken

WH 8

→ *Seitenwechsel*

■ Leg Pull Front „Weight Shift“

EA Linkes Bein nach hinten heben, point

AA Linken Fuß flex., rechtes Bein bleibt unverändert

EA Linken Fuß point

AA Linke Fußspitze senken

WH 5–8

→ *Seitenwechsel*

Variation: SPINEFITTER quer, eine Ferse auf einem Ball, Ballen am Boden

ABSCHLUSS AUF DER MATTE OHNE SPINEFITTER

→ *Nachspüren*