Für Ihr tägliches professionelles Training

Fitness Ball Pilates

ARTZT vitality

Einleitung

Einleitung – Die Pilates-Story 3

Pilates und ARTZT vitality Fitness Bälle 4

Material und Eigenschaften 4

Handhabung 6

Trainingshinweise 8

Prinzipien und Ziele 9

Pilates-Übungen mit dem Fitness Ball 10

Die Pilates-Story

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Haltungsschulung. Das spezifische System aus Dehn- und Kräftigungsübungen wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Der 1880 in Mönchengladbach geborene Krankenpfleger verband Elemente aus dem Yoga mit Akrobatik, klassischem Ballett und Kampfsport. Schon als Kind war der junge Pilates darauf bedacht, seine eigenen körperlichen Defizite zu bekämpfen. Er litt an Asthma und Rachitis; als Ausgleich betrieb er Sportarten wie Schwimmen, Boxen und Yoga.

Bekannt wurde das Training erstmals während des Ersten Weltkriegs. Joseph H. Pilates arbeitete als Krankenpfleger in einem britischen Internierungslager, wo er Rehabilitationsmaßnahmen für seine Mithäftlinge durchführte. 1925 wanderte Pilates nach New York aus und eröffnete ein Jahr später das erste Pilates-Studio an der 8th Avenue in Manhattan. Hier trainierte er die Tänzer des New Yorker Balletts und zahlreiche Stars der damaligen Zeit. Joseph Hubertus Pilates starb 1967 im Alter von 87 Jahren.

Nach seinem Tod wurde das Studio mehrfach verkauft und weitergeführt, bis es 1987 endgültig geschlossen wurde. Zwei Jahre lang verschwand die Pilates-Szene mehr oder weniger, bis sie 1997 mit der Einführung des Power-Pilates-Konzepts wach geküsst wurde und zur heutigen Popularität erblühte.

Pilates und ARTZT vitality Fitness Bälle

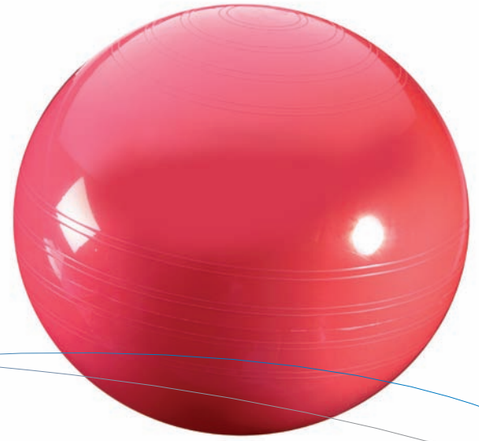
Beim klassischen Pilates-Mattentraining wird ohne jegliche Zusatzgeräte trainiert. Die Übungen haben eine festgelegte Reihenfolge und werden nacheinander ausgeführt. Ergänzend zu einer gezielten Haltungsschulung vermitteln die Pilates-Übungen vor allem ein gutes Körpergefühl. Ein hilfreiches Zusatzgerät zur Intensivierung klassischer Pilates-Übungen ist der große Fitness Ball von ARTZT vitality.

Material und Eigenschaften

Die ARTZT vitality Fitness Bälle werden in Deutschland hergestellt, sind 10-15mal recycelbar und enthalten keine gesundheitsschädlichen Schwermetalle. Die Bälle sind in zwei Versionen erhältlich:

» **Standard**
(Belastbar bis 1.000 kg, NICHT platzsicher)

» **Professional mit ABS®** = Anti-Burst-System®
(Belastbar bis 500 kg, platzsicher bis 90 kg)



Dank der patentierten Materialzusammensetzung Crylon (eine lederartige, extrem abriebfeste Oberfläche) bieten die Professional Bälle mit ABS® mehr Sicherheit als Standardbälle. Der ABS®-Ball kann bei einer punktuellen Beschädigung nicht mehr platzen, sondern verliert nur langsam Luft. Das macht ihn besonders geeignet für den Einsatz in der Rehabilitation oder beim Training mit bestimmten Zielgruppen (Schwangere, Hüftpatienten etc.). Die Bälle sind in den folgenden farbcodierten Größen erhältlich:

» 45 cm (gelb)
» 55 cm (rot)
» 65 cm (grün)
» 75 cm (blau)

Handhabung

Nicht zu weich und nicht zu hart, sorgt das robuste Material für einen angenehmen Sitzkomfort, der in entscheidendem Maße von den folgenden drei Faktoren beeinflusst wird:

» Aufpump-Technik
» Ball-Größe
» Perfekter „Sitz“ des Anwenders

Aufpump-Technik

(Lesen Sie hierzu unbedingt auch die Produktbeilage!)
Alle ARTZT vitality Fitness Bälle können mit einer Handpumpe oder wesentlich einfacher und schneller mit einem Kompressor aufgepumpt werden. Eine klassische Fahrradpumpe eignet sich nicht. Im Gegensatz zum Standardball bedarf der Professional Ball einer gesonderten Behandlung:

1. Professional Ball in Etappen auf 80 bis 90 Prozent der Maximalgröße aufpumpen. Dann mindestens zwei Stunden ruhen lassen. Nicht bei einer Temperatur unter 20°C aufpumpen.
2. Professional Ball auf erforderliche bzw. maximale Größe aufpumpen. Da das lederartige Material mehr Zeit braucht, um sich an die Dehnung zu gewöhnen, kann es bei unsachgemäßer Behandlung reißen.

WICHTIG: Das ABS®-System wird nach ca. 24 Stunden aktiv. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie den Professional Ball vor der ersten Benutzung unbedingt 24 Stunden in aufgeblasenem Zustand ruhen lassen. Diese Ruhezeit bitte auch nach etwaigem Nachpumpen einhalten.

Wie jeder Autoreifen verliert auch der Ball nach einer Lagerzeit von ca. 8-12 Monaten Luft. Um den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen, müssen die Bälle nachgepumpt werden. Beim Auf- und Nachpumpen muss darauf geachtet werden, dass der Ball nicht überdehnt wird, d.h. größer aufgepumpt wird als vorgesehen. Am einfachsten kann die Größe mit Hilfe eines Bindfadens kontrolliert werden. Hierzu ermitteln Sie zunächst die Länge des Bindfadens (Durchmesser x 3,14) und legen diesen um den Ball herum. Sobald sich der Faden beim Pumpen strafft, ist die gewünschte Größe erreicht.

Ballgröße

Die Größe der Bälle sollte unbedingt auf die Körpergröße abgestimmt werden. Einen Richtwert geben die folgenden Werte:

Körpergröße bis 155 cm:	Durchmesser 45 cm
Körpergröße von 156-165 cm:	Durchmesser 55 cm
Körpergröße von 166-178 cm:	Durchmesser 65 cm
Körpergröße von 179-190 cm:	Durchmesser 75 cm

Perfekter „Sitz“ des Anwenders

Zur absolut sicheren Wahl des passenden Balls sollte der „Sitz-Test“ durchgeführt werden. Dabei setzt sich die Person mittig auf den Ball. Im Sitz sollte der Hüft-/Sitzwinkel zwischen 90 und 110 Grad liegen. Die Oberschenkel haben dabei eine leicht nach unten abfallende Ausrichtung und beide Fußsohlen berühren vollständig den Boden.

Ergänzend zu den bereits genannten Faktoren hängen die Haltbarkeit und das sichere Training mit den Fitness Bällen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

» Die Bälle sollten vor dem aktiven Einsatz stets auf Beschädigungen überprüft werden.
» Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche.
» Verschmutzte Bälle lassen sich bei intensivem Gebrauch durchunterschiedlicheNutzereinfachmiteinemfeuchten Baumwolltuch reinigen. Bei starker Verschmutzung kann eine Reinigung mit Wasser und Seife erfolgen. Setzen Sie die Produkte erst nach dem vollständigen Trocknen wieder ein.
» Lagern Sie die Bälle nicht in direktem Sonnenlicht, da dieses auf Dauer Farbe und Oberflächenmaterial an greift. Zudem sollten Lagerung und Nutzung unter ex tremen Temperaturen vermieden werden.
» Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der Bälle kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.
» Die Bälle sind kein Spielgerät für Kinder!
Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
» Beachten Sie den Trainingsraum, den ein Ball benötigt: pro Teilnehmer ca. 4 m².

Trainingshinweise
Pilates ist ein ganzheitliches Konzept zur Haltungsschulung. Somit stehen die Verbesserung von Haltung und Körperwahrnehmung im Vordergrund. Zur Erreichung dieser Ziele sollten ALLE Übungen in der angegebenen Reihenfolge 3 bis max. 8 Mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- Korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung in der Anfangsstellung, bei der Durchführung sowie am Ende der Bewegung. Wichtig ist, dass der Bauchnabel bei jeder Wiederholung nach innen und oben gezogen wird und Sie fließend atmen. Die Wirbelsäule bleibt in der Rückenlage immer in ihrer natürlichen Form.
- Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund wieder aus.
- Suchen Sie sich zum Training einen ruhigen Ort, an dem Sie Ihr Trainingsprogramm konzentriert und ungestört durchführen können.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- Sie benötigen eine Gymnastikmatte und einen ARTZT vitality Fitness Ball.
- Wir empfehlen, zuerst einen Pilates-Kurs zu besuchen, bevor man in das hier beschriebene Programm einsteigt.

Prinzipien und Ziele
Die folgenden sechs Pilates-Prinzipien stehen bei der Übungsausführung stets im Vordergrund und sollten besondere Beachtung finden:

- Kontrolle/Stabilisation
- Zentrierung
- Bewegungsfluss
- Präzision
- Atmung
- Konzentration

Jede Übung beachtet die sechs Prinzipien. Sie bilden die Basis für ein erfolgreiches Training. Lassen Sie den Atem während der Übungsausführung fließen und achten Sie immer darauf, dass Sie während des Trainings keine Schmerzen verspüren. Falls doch, beenden Sie die Übungen! In den Übungsbeschreibungen finden Sie immer wieder den Begriff „Powerhouse“. Hierbei handelt es sich hauptsächlich um vier Muskelgruppen: die quer verlaufende und die schräge Bauchmuskulatur, die tief liegenden Rückenstrecker und die Beckenbodenmuskulatur. Diese Muskeln arbeiten zusammen und sorgen für ein natürliches Korsett, das die Wirbelsäule schützt und für einen straffen Bauch sorgt. Jede Pilates-Übung beginnt im Powerhouse und fließt in die Extremitäten.

Das Kernziel der Haltungsverbesserung wird durch folgende Unter-Ziele der Pilates-Methode angestrebt:

- Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Flexibilität und Wirbelsäulenmobilität
- Verbesserung des Körperbewusstseins
- Training der Beckenbodenmuskulatur
- Atemtraining
- Straffung der Muskulatur
- Stressabbau
- Integration des Gelernten in den Alltag

Übungen im Sitzen

Bei allen Übungen im Sitz ist es wichtig, dass beide Füße mit der ganzen Fußsohle fest am Boden bleiben:

Schwanenhals / Spine Stretch forward

Setzen Sie sich auf den Ball. Die Beine sind etwas mehr als hüftbreit geöffnet. Die Arme auf Schulterhöhe und schulterbreit ausgestreckt.

Mit der Einatmung machen Sie den Rücken lang. Atmen Sie aus und ziehen Sie das Kinn in Richtung Brustbein (Nasenspitze zum Bauchnabel). Der Scheitelpunkt zieht in Richtung Matte.

Setzen Sie sich auf den Ball. Die Beine sind etwas mehr als hüftbreit geöffnet. Die Hände sind am Hinterkopf, die Ellbogen zeigen nach außen.

Atmen Sie aus und rollen Sie Wirbel für Wirbel nach vorne.
Mit der Einatmung strecken Sie die Wirbelsäule. Kehren Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.

Setzen Sie sich auf den Ball. Die Beine sind etwas mehr als hüftbreit geöffnet. Die Hände sind am Hinterkopf, die Ellbogen zeigen nach außen. Drehen Sie den Oberkörper zu einer Seite.

Atmen Sie aus und rollen Sie Wirbel für Wirbel nach vorne.

Mit der Einatmung strecken Sie die Wirbelsäule.

Kehren Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.

100 / Hundred

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen gestreckt und geschlossen auf dem Ball. Die Arme sind leicht angehoben und dicht am Körper ausgestreckt. Bringen Sie das Kinn in Richtung Brustbein und rollen Sie Wirbel für Wirbel bis zu den Schulterblattspitzen auf.

Heben Sie nun die Arme auf Oberschenkelhöhe an. Atmen Sie 5 Zeiten (in Gedanken zählen) tief ein und noch tiefer wieder aus, während Sie die Arme kräftig auf und ab bewegen. Halten Sie den Oberkörper dabei ruhig.

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen gestreckt und geschlossen auf dem Ball. Die Arme sind leicht angehoben und dicht am Körper ausgestreckt.

Heben Sie den Kopf an und ziehen Sie mit den Fingerspitzen in Richtung Knie.

Rollen Sie Wirbel für Wirbel auf, bis der Körper ein „V" bildet. Den Bauchnabel nach innen-oben ziehen und die Schulterblätter nach unten gleiten lassen. Arme und Beine stehen parallel zueinander. Halten Sie die Balance.

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen gestreckt und geschlossen auf dem Ball. Die Arme liegen dicht am Körper ausgestreckt auf der Matte. Ziehen Sie das linke Bein gestreckt zum Oberkörper heran.

Den Bauchnabel nach innen-oben ziehen und die Ferse des rechten Beins in den Ball drücken. Zeichnen Sie nun mit dem linken Bein jeweils 8 Kreise in die eine Richtung, dann 8 in die andere. Halten Sie Ihr Becken ruhig und atmen Sie fließend ein und aus.

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die angewinkelten Beine mit den Fußsohlen auf den Ball. Die Knie sind hüftbreit geöffnet. Die Arme liegen dicht am Körper ausgestreckt auf der Matte.

Atmen Sie ein und rollen Sie den Oberkörper Wirbel für Wirbel auf (Becken anheben) bis das Gewicht zwischen den Schulterblättern ist. Ausatmen und Wirbel für Wirbel wieder zurück rollen.

Brücke mit Beinbeugen / Hamstring Curls

Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die angewinkelten Beine mit den Fersen auf den Ball. Die Knie sind hüftbreit geöffnet. Die Arme liegen dicht am Körper ausgestreckt auf der Matte.

Atmen Sie ein und rollen Sie den Oberkörper Wirbel für Wirbel auf (Becken anheben) bis das Gewicht zwischen den Schulterblättern ist.

Die Knie strecken und den Ball dabei vom Gesäß wegrollen. Anschließend den Ball wieder zurückführen und Wirbel für Wirbel abrollen (Ausatmen).

Brücke mit langen Beinen / Shoulder Bridge

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen ausgestreckt und geschlossen auf dem Ball. Die Arme liegen dicht am Körper ausgestreckt auf der Matte.

Rollen Sie den Oberkörper Wirbel für Wirbel bis auf die Schulterblattspitzen auf.

Heben Sie nun ein Bein an und Kicken in Richtung Powerhouse. Das Bein zurück auf den Ball bringen und die Seite wechseln. (Je weiter der Ball vom Gesäß entfernt ist, desto schwieriger ist die Übung!)

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind lang ausgestreckt und geschlossen. Halten Sie den Ball mit beiden Händen fest und strecken Sie die Arme zur Decke.

Atmen Sie ein und heben Sie den Kopf an. Der Bauchnabel zieht nach innen-oben.

Rollen Sie mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel in den Sitz auf.

Atmen Sie erneut ein, kippen Sie das Becken und kommen Sie Wirbel für Wirbel in die Rückenlage zurück.

Halbes Abrollen / Half Roll down

Sie sitzen aufrecht, die Beine sind angewinkelt und hüftbreit geöffnet. Halten Sie den Ball mit gestrecken Armen vor dem Körper.

Atmen Sie ein und strecken Sie die Wirbelsäule (Brustbein anheben). Rollen Sie mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel zurück bis der Ball über den Knien ist.

Beinstreckung einfach / Single Leg Stretch

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind lang ausgestreckt und geschlossen. Halten Sie den Ball mit beiden Händen fest und strecken Sie die Arme zur Decke.

Ziehen Sie zuerst beide Knie in Richtung Brust und rollen Sie sich bis zu den Schulterblattspitzen auf (Kopf anheben). Dann ein Bein 45 Grad ausstrecken und das gebeugte Knie unter den Ball ziehen. Beine wechseln.

Schere / Scissors

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind lang ausgestreckt und geschlossen. Halten Sie den Ball mit beiden Händen fest und strecken Sie die Arme zur Decke.

Ziehen Sie zuerst beide Knie in Richtung Brust und rollen Sie sich bis zu den Schulterblattspitzen auf (Kopf anheben). Strecken Sie nun gleichzeitig ein Bein in Richtung Decke und das andere 45 Grad nach vorne. Die Arme sind neben den Ohren, der Blick ist nach vorne ausgerichtet. Beine wechseln.

Überkreuzen / Criss Cross

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen ausgestreckt und geschlossen auf dem Ball. Die Hände sind am Hinterkopf. Heben Sie den Oberkörper leicht an und ziehen Sie ein Bein zur Brust während Sie den Oberkörper zum gebeugten Bein drehen. Das Becken bleibt während der ganzen Bewegung auf der Matte, die Ellbogen sind außen. Seite wechseln.

Knien Sie sich links neben den Ball. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Die rechte Hand liegt auf dem Ball.

Bringen Sie die linke Hand an den Hinterkopf, während Sie sich zur Seite auf den Ball legen und das linke Bein auf Beckenhöhe anheben. Schwingen Sie nun das Bein gestreckt nach vorne und wieder zurück. Versuchen Sie den Ball möglichst ruhig zu halten.

Knien Sie sich links neben den Ball. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Die rechte Hand liegt auf dem Ball. Der linke Arm ist nach oben ausgestreckt.

Strecken Sie sich lang in der Wirbelsäule und neigen Sie sich in einem großen Bogen zur rechten Seite.

Legen Sie sich bäuchlings auf den Ball, so dass sie Oberschenkel den Ball berühren. Beide Hände stützen am Boden. Der Blick ist zum Boden gerichtet.

Heben Sie die Beine abwechselnd an.

Legen Sie sich bäuchlings mit dem Becken auf den Ball. Beide Hände stützen am Boden. Beugen Sie die Arme und bringen Sie die geschlossenen Beine in die hohe Diagonale.

Strecken Sie mit der Einatmung die Arme und senken Sie die Beine. Atmen Sie aus und kehren Sie wieder zurück in die Ausgangstellung. Der Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule.

UPGRADE YOUR VITALITY!

Produktprogramm ARTZT vitality - Rehabilitation, Sport und Fitness

Flexibler Übungsstab Pro by Bioswing®

Kinesiologisches Tape Menstruationsbeschwerden

Kinesiologisches Tape Nacken

Kinesiologisches Tape Rückenbeschwerden

Kinesiologisches Tape LWS-Beschwerden

Propriofoot

Massagebälle

Stabilitätstrainer

Fitnessbälle

Yoga Matte

Latexfreies Übungsband 2,5m / 5m / 25m

Übungsmatte

Impressum

Herausgeber:
Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5 · 65599 Dornburg
fon: +49 (0) 64 36 / 944 930
info@artzt.eu · www.artzt.eu

Autoren:
Juliana Afram, Sportmanagerin,
Inhaberin des Studios 1880- Das Pilates Zentrum,
Hamburg, www.studio1880.de
Astrid Buscher, Diplom Sportökonomin

Fotos:
Philipp Artzt,
Bianca Richter, www.highlightstudio.de

Design/Konzept:
Patrick Schumacher
attentio - kommunikation & design GmbH
www.attentio.cc

Druck:
Druckerei Ruster & Partner GmbH
www.ruster.de

Model wurde ausgestattet von Moush.

ARTZT® ist ein Warenzeichen der Ludwig Artzt GmbH.
Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt.
© 2009 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

Lust auf Weiterbildung?

Das ARTZT Institut hat sich in Deutschland mit einem kleinen aber sehr qualifizierten Trainer-Team auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort. Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

- **Flowin® Personal Training**
- **Gymstick™ Health**
- **BOSU® Balance Training**

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt:
institut@artzt.eu

Upgrade Your Vitality!

Ihr Fachhändler:

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Germany

fon: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 30
fax: +49 (0) 64 36 / 94 49 - 333

www.artzt.eu
info@artzt.eu

ARTZT® ist eine Marke der Ludwig Artzt GmbH

LA_GYB_P | V1 | 0509 | Art.Nr. LA-7000 | www.attentio.cc

www.artzt-vitality.de