

## Pilates und die Franklin-Methode®

Elemente aus der Franklin-Methode® sollten unbedingt in das Pilates-Training integriert werden. Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. In der Franklin-Methode® wird erlebte und bewegte Anatomie vermittelt, die auch von unseren Teilnehmern, von denen die meisten Laien sind, verstanden und umgesetzt werden kann. Dadurch bekommen die Teilnehmer ein besseres Gefühl für Ihren Körper und dessen Funktionen, können das Erlernete verkörpern, ungeeignete Bewegungs- und Haltungsmuster aufdecken und diese durch neue ersetzen. Unser Körper braucht Bewegung um gesund zu bleiben.

### 1. Franklin-Bälle im Stehen

a) Fuß bearbeitet den Ball



b) Vorderfuß mit Zehen greift den Ball und versucht ihn aufzuheben

c) Ferse auf dem Ball – entspannen



d) Fußgewölbe ist auf dem Ball – ausbalancieren



*Vergleich und Seitenwechsel.*

Die folgenden Übungen helfen Roll up – Roll down fließender, leichter und tiefer auszuführen

a) Roll up



b) Roll down



c) Mit dem Franklin Ball den rechten Sitzhöcker massieren



d) Den Po-Lendenbereich rechts auf dem Ball massieren



e) Den Franklinball in den Kreuzbein-Lendenbereich legen und leichten Druck auf den Ball geben



Nach dem Vergleich die Seite wechseln oder mit 2 Bällen gleichzeitig arbeiten.

a) rechter Arm und linkes Bein werden aus der Ausgangsposition von einander

in der Diagonalen weg bewegt und wieder in die Ausgangsposition gebracht.



b) Seitenwechsel



c) Bearbeitung der rechten Pohälfte und der linken Schulterhälfte



d) Bearbeitung der rechten Pohälfte



Die Bewegung erfolgt aus dem Schulter- und Hüftgelenk. Die Körpermitte bleibt dabei stabil.

Um die Bewegung des Dead bugs fließender und mit weniger Kraft ausführen zu können, wird zuerst ein Ball rechts unter den Schulterbereich und links unter den Po-Lendenbereich gelegt.

### Schulterbereich

a) Den Ball unter den rechten Schulterbereich legen :

b) Den Arm in der Senkrechten in beiden Richtungen kreisen lassen.



b) Den Arm neben dem Rumpf) den Boden bewegen



c) Den Arm nach rechts und links seitlich bis hinter den Kopf auf über den Rumpf bewegen



Dann wird der Dead Bug zuerst wieder mit dem rechten Arm und dem linken Bein ausgeführt. Es folgt im Vergleich mit der anderen Seite. Dann wird gewechselt.