

# SELBST ANALYSE

WIE DU ACHTSAMER MIT DEINEM  
KÖRPER UMGEHEN KANNST.

©Mein Pilates Training



# 02

## MERKST DU

- dass du unbeweglicher und steifer wirst?
- dass du langsam einen Rundrücken bekommst?
- dass Nackenschmerzen und Verspannungen immer häufiger werden?
- dass dein Beckenboden nicht mehr so verlässlich funktioniert?
- dass deine allgemeine Fitness schon mal besser war?

Über die Jahre entwickelte Fehlhaltungen und Fehlbelastungen kosten dem Körper Kraft. Sie bringen ihn aus der Balance und lassen dich schneller ermüden.

Beschwerden und Schmerzen sind die Folge.

# 03

## WO BEGINNEN?

### KÖRPERHALTUNG

Die aufrechte Körperhaltung schützt Rücken, Beckenboden und gleicht Fehlhaltungen und muskuläre Dysbalancen aus.

Stärke deine Core-Muskulatur, damit die aufrechte Körperhaltung einfacher wird.

Kannst du deinen Körper gut aufrichten und länger in der Aufrichtung bleiben?

Hast du Haltungsbeschwerden?

Findest du längeres Stehen anstrengend?

Hast du einen sitzenden Beruf oder verbringst du die meiste Zeit sitzend?

Ist dein Arbeitsplatz ergonomisch ideal eingerichtet?

Leidest du an Verspannungen und/oder Rückenschmerzen?

### WAS KANNST DU TUN?

DEINEN KÖRPER IMMER WIEDER BEWUSST AUFRICHTEN.

BEIM SITZEN IMMER WIEDER DIE POSITION VERÄNDERN.

LANGES SITZEN GRUNDSÄTZLICH REDUZIEREN.

# 04

## WAS NOCH?

### BECKENBODEN

Ein verlässlicher, starker Beckenboden reagiert reflektorisch auf plötzlich erhöhtem Druck im Bauchraum. Ebenso solltest du den Beckenboden gut entspannen können. Übungen zur Beckenbodenwahrnehmung helfen dabei.

Kannst du bewusst deine Beckenbodenmuskulatur an- und entspannen?

Verlierst du beim Laufen, Springen, Husten oder Lachen manchmal Harn?

Warst du schwanger und hast du dir danach ausreichend Zeit für die Rückbildung genommen?

Hebst du oft, viel und schwer?

### WAS KANNST DU TUN?

AKTIVIERE DEINEN BECKENBODEN GANZ BEWUSST BEIM HUSEN UND NIESEN UND BLEIBE MIT DEM KÖRPER AUFRECHT.

HEBE SCHWERE GEGENSTÄNDE "AUS DEN BEINEN" MIT AUFRECHTEM OBERKÖRPER UND AKTIVEM BECKENBODEN.

LERNE RICHTIGES TOILETTENVERHALTEN (KEIN PRESSEN!)

RICHTE REGELMÄSSIG DEINEN KÖRPER AUF!

LERNE, DEINEN BECKENBODEN GUT WAHRZUNEHMEN.

# 05

## NOCH MEHR?

### MOBILE WIRBELSÄULE

Haltest du deine Wirbelsäule mobil, beugst du Blockaden (und Schmerzen) vor. Auch die Bandscheiben können sich gut erholen, wenn deine Wirbelsäule bewegt wird.

Merkst du, dass du nicht mehr so beweglich bist wie früher?

Wie weit kommst du mit den Zehen Richtung Boden, wenn deine Beine gestreckt sind? Ging das früher mal besser?

Bemerkst du Blockaden in deiner Wirbelsäule?

Hast du regelmässig Rückenschmerzen?

### WAS KANNST DU TUN?

BRING DEINE WIRBELSÄULE IMMER WIEDER IN EINE GUTE NATÜRLICHE AUFRICHTUNG.

MACH KLEINE MOBILISIERUNGSÜBUNGEN.  
KIPPE UND KREISE DEIN BECKEN IMMER WIEDER, DREH  
UND MOBILISIERE DEINEN OBERKÖRPER.

BEWEGE IMMER WIEDER BEHUTSAM DEINEN KOPF ZUR  
SEITE, LEGE IHN LINKS UND RECHTS AUF DER SCHULTER AB  
UND KREISE VORSICHTIG NUR VORNE HIN & HER.

DEHNE DEINE BRUSTMUSKULATUR REGELMÄSSIG: BEI  
SITZENDEN BERUFEN IST SIE HÄUFIG VERKÜRZT.

# UND UNBEDINGT NOCH:

## BEWEGUNG

Bewegungsmangel ist Hauptursache für viele Beschwerden. Bring deswegen so viel Bewegung wie möglich in deinen Alltag! Das tut nicht nur deinem Körper und sämtlichen Körpersystemen (Herz-Kreislauf, Immunsystem) gut, sondern auch deiner Psyche.

Bewegst du dich täglich?

Fühlst du dich in deinem Körper gut?

Nimmst du dir Zeit für aktive Entspannung?

Wie wichtig sind dir Zeiten für Bewegung und Erholung?  
Nimmst du sie dir auch?

## WAS KANNST DU TUN?

BAU TÄGLICH BEWEGUNG IN DEINEM ALLTAG EIN!

REDUZIERE DEN ANSPRUCH AUF PERFEKTIONISMUS - ES MUSS NICHT JEDEN TAG DER 10km-LAUF SEIN :) BEVOR DER PLAN ZUM SCHEITERN VERURTEILT IST, BAU LIEBER KLEINE EINHEITEN EIN, DIE DU KONSEQUENT UMSETZEN KANNST.

FINDE DAS SCHÖNE AN DER BEWEGUNG! WENN DU DEN MOMENT GENIESSEN KANNST, BLEIBST DU DRAN.

# 07

## DEINE AUFGABE:

NOTIERE HIER,  
WAS DU VON OBEN ANGEFÜHRTEN IDEE SOFORT IN  
DEINEM ALLTAG UMSETZEN WIRST:

# MEIN PILATES TRAINING

## GERLINDE FINSTERER

Die größte Freude an meiner Berufung als Pilates Trainerin ist die Beobachtung, welche bereichernde Auswirkung Bewegung auf die Lebensqualität hat.

Mit Bewegung, einer guten Körperausrichtung, einer starken Core-Muskulatur und einer mobilen Wirbelsäule bleibt der Körper geschmeidig, stark und jung!

[WWW.MEINPILATESTRAINING.AT](http://WWW.MEINPILATESTRAINING.AT)

