



PILABAR[®]

Der Multifunktions-Trainings-Stab



PILABAR®

Der Pilabar Multifunktions-Gymnastikstab ist ein ideales Hilfsmittel bei ganzheitlichem Körpertraining. Mit ihm können Sie Ihre Körperhaltung verbessern, Ihre Muskulatur durch isometrische Kraft strecken und kräftigen und die Dysbalancen Ihres Körpers und Ihrer Muskulatur verringern.

Bitte beachten Sie, dass Sie ein Gerät für den normalen Heimgebrauch erworben haben. Die therapeutische oder gewerbliche Nutzung in Praxen oder Studios bedarf einer Schulung und/oder Lizenzierung. Weitere Infos erhalten Sie unter info@pilabar.de.



Wichtige Sicherheitsinformationen

Eine sichere Verwendung des Gerätes kann nur erreicht werden, wenn es richtig benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnhinweise und Vorsichtsregeln informiert werden.

Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund und tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung und sichere Schuhe. Vermeiden Sie weite Kleidung die an Ihrem Gerät hängen bleiben können.

Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend großen Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Verwenden Sie es nicht zum Schlagen und/oder Stoßen, als Stütze oder als Hebel bei irgendwelchen anderen Tätigkeit.

Allgemeine Trainingshinweise

Beginnen Sie langsam, mit nur wenigen Wiederholungen. Steigern Sie sich allmählich mit Zunahme Ihrer Fitness. Beachten Sie Ihre Körpersignale.

Unkorrektes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. In Zweifelsfall konsultieren Sie Ihren Arzt.

Achten Sie auf den Einklang der Atmung und Bewegung. Atmen Sie grundsätzlich bei Ruhe durch Ihre Nase ein und bei der Bewegung oder beim Krafteinsatz durch Ihren leicht geöffneten Mund aus.

Beim Ausatmen lassen Sie Ihre Bauchdecke senken und ziehen Sie Ihren Bauchnabel Richtung der Wirbelsäule nach hinten und Richtung Brustbein nach oben.

Richten Sie Ihren Körper so aus, dass Ihre Gelenke in gerade Linie übereinander und Ihre Hüftknochen und Schlüsselbeine parallel zum Boden stehen.

Fangen Sie jede Übung aus der Entspannung an. Während der Übung bauen Sie zuerst die Spannung auf und dann wieder ab.

Verwendungszweck und -methode

Der Einsatz des Pilabars beim Training erlaubt grundsätzlich die Kraftsteigerung durch An- und Entspannung mit gleichzeitiger Streckung und kontinuierlicher Kontrolle. Darüber hinaus werden Ihre Körperhaltung und Koordinationsfähigkeiten verbessert und Dysbalancen ausgeglichen.

Die Balanceübungen dienen neben der Verbesserung des Gleichgewichts auch der Kräftigung der Beinmuskulatur und der Verbesserung der Gelenkstabilität.

Die Gangübungen dienen hauptsächlich zur Verbesserung der Haltung. Gleichzeitig strecken und kräftigen sie alle Muskeln (hauptsächlich Beine) und trainieren die Koordination und das Gleichgewicht.

Die Drehbewegungen und Seitbeugen dienen der Mobilisation der Wirbelsäule durch Stärkung und Streckung der Rumpfmuskulatur und verbessern die Körperkoordination.

Die Rollübungen dienen der Verbesserung der Rumpfstabilität (hauptsächlich Schultergürtel) und trainieren Trizeps, Schulter- und Brustmuskulatur.

Das Drücken der „festen Räder“ (runde Erhöhungen am Pilabar) in variablen Richtungen und Winkeln (Abbildung 1 und 2) während der Ausführung verschiedener Übungen, trainiert isometrisch zusätzliche Muskelgruppen bzw. Muskelketten, was die Intensität Ihres Training wesentlich erhöht. Beim Drücken soll die Energie immer aus der Körpermitte, bzw. aus dem „Power Haus“ über das Ausatmen zu den Rädern fließen.

Pilabar Basic Workout für mehr Kraft, Flexibilität und Balance

Die folgende Übungen wurden durch Maria Bodorne, Fachtrainerin für Prävention, Liz. Pilates und Yoga Trainerin und Entwicklerin des Pilabar Konzepts zusammengestellt und durch Sandra Hartleib, Dipl. Fitness Ökonomin und Pilabar Master Trainerin ausgeführt.

Abbildung 1 / Druckrichtungen



a) Innerer, enger Griff
Druck nach außen
Schulter / Gerader Rücken



b) Äußerer, enger Griff
Druck nach innen
Brust/Bauch

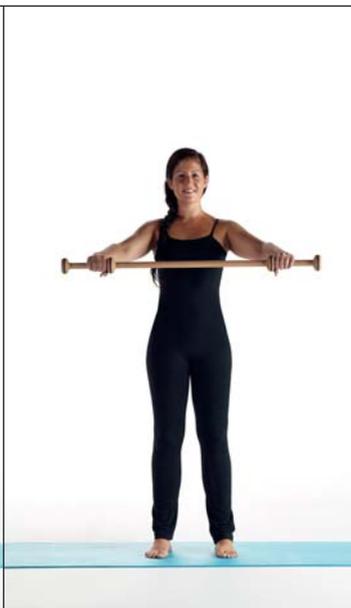


c) Äußerer, breiter Griff
Druck nach außen
Schulter/Breite Rücken

Abbildung 2 / Winkel und Höhen



a) Hüfthöhe



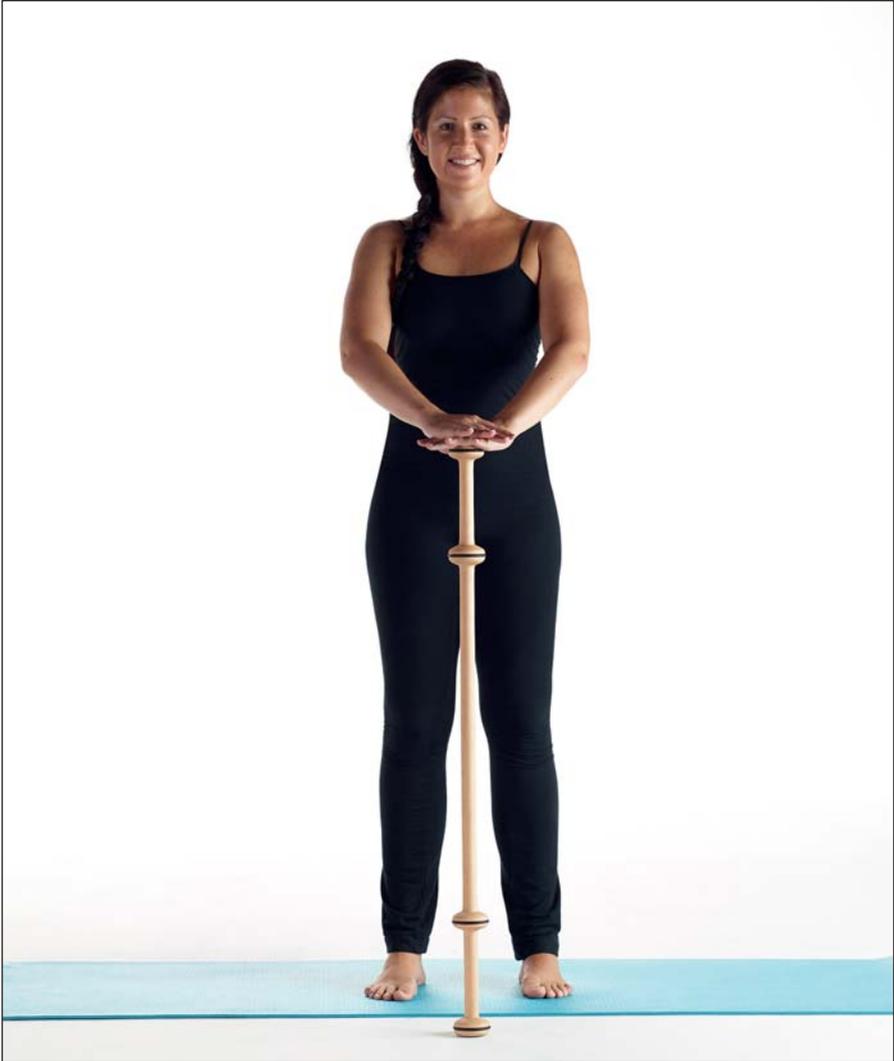
b) Brusthöhe



c) Kopfhöhe

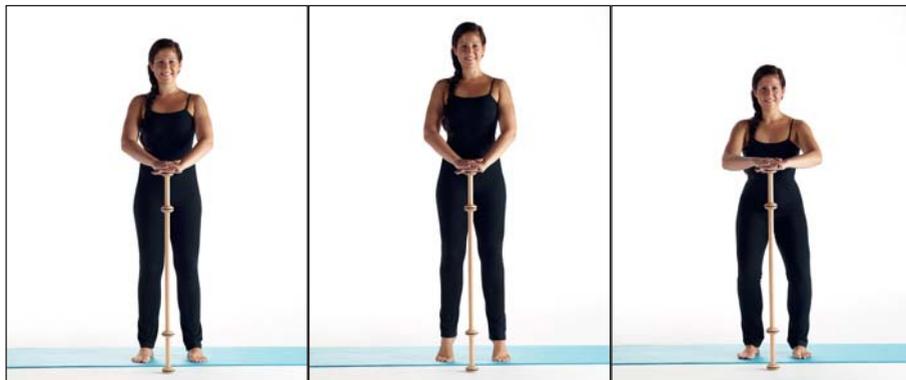
1. Aufwärmen / Einstimmen

Halten Sie den Pilabar wie abgebildet. Atmen Sie ruhig und tief durch Ihre Nase ein und lange durch Ihren leicht geöffneten Mund aus. Dabei achten Sie darauf, dass beim Einatmen Ihre Lunge und der gesamte Brust- und Rippenkorb mit frischer Luft (Energie) vollgeladen wird und beobachten Sie, wie bei Ausatmen Ihr Körper die Spannung in Ihrer Tiefenmuskulatur aufbaut. Lenken Sie diese Spannung (Energie) nun durch Ihre Gedanken aus Ihrer Körpermitte zum Pilabar und üben Sie bei Ausatmen einen leichten Druck gegen den Pilabar aus. 3 bis 4 mal wiederholen.



2. Ferse heben - Halbhocke / Beinkräftigung, Balance

Halten Sie den Pilabar wie abgebildet. Heben Sie beim Einatmen Ihre Fersen und gehen Sie anschließend beim Ausatmen in die Halbhocke. Halten Sie den Pilabar dabei parallel zu Ihrem Körper und versuchen Sie sich nicht darauf zu stützen.



3. Hüftöffner / Beinkräftigung, Balance

Halten Sie den Pilabar aufrecht und parallel neben Ihrem Körper. Heben Sie beim Ausatmen ein Bein im rechten Winkel nach vorne, beim Einatmen rotieren Sie dieses dann zur Seite. Anschließend mit dem Ausatmen das Bein voll strecken. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.



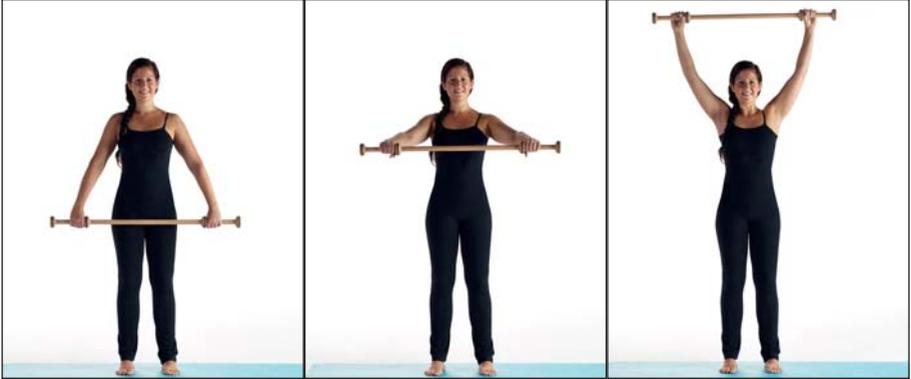
4. Gangübungen / Haltungsverbesserung, Dehnung, Aufwärmen

Nehmen Sie den Pilabar hinter Ihren Rücken und halten Sie diesen locker mit den Armbeugen. Der Arm ist zu 90 Grad angewinkelt und die Handflächen zeigen nach oben. Nun machen Sie 8 Schritte im Storchgang (a) vor- und rückwärts, dabei heben Sie Ihr Bein immer beim Ausatmen. Anschließend wiederholen Sie die Übung mit Ausfallschritt (b). Dabei beugen Sie Ihre Knie und schieben Ihre hintere Hüfte beim Ausatmen vor. Achten Sie darauf, dass Ihr vorderes Knie beim Beugen im rechten Winkel ist. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade!



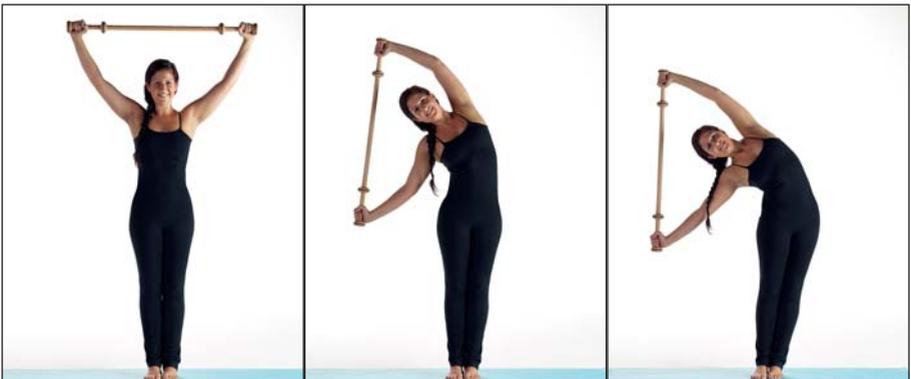
5. Kräftigung der Brust und Rückenmuskulatur

Halten Sie den Pilabar waagrecht und parallel zum Boden. Heben Sie den Pilabar mit breitem Griff beim Ausatmen erst auf Brusthöhe, dann 3 mal zum Kopf. Auf Brusthöhe drücken die Hände gegen die inneren „Räder“ und auf Kopfhöhe gegen die äußeren. Sie können die Griffbreite und Druckrichtung beliebig ändern, um verschiedene Impulse zu generieren.



6. Seitbeuge / Dehnung und Kräftigung der seitlichen Muskeln

Halten Sie den Pilabar in Kopfhöhe mit breitem Außengriff. Beim Ausatmen beugen Sie zur Seite, wobei die Hände gegen die „äußeren Räder“ drücken. Dies verstärkt den Dehnungseffekt. Beim Einatmen kehren Sie zur Mitte zurück, dann wechseln Sie die Seite (3 mal rechts und 3 mal links).



7. Taillentwist / Beweglichkeit und Lockerung der Wirbelsäule

Halten Sie den Pilabar vor Ihrem Brustkorb und drehen Sie Ihren Oberkörper je 3 mal nach rechts und links. Fixieren Sie dabei Ihr Becken und den Pilabar.



8. Ab- und Aufrollen / Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule

Heben Sie den Pilabar zur Kopfhöhe mit innerem, engen Griff und rollen Sie beim Ausatmen 3 mal von Wirbel zu Wirbel ab. Mit dem nächsten Ausatmen wieder auf, während Sie die „Räder“ leicht zueinander drücken.



9. Rücken- und Beinstreckung / Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule

Bleiben Sie in tiefer vorgebeugter Haltung. Der Pilabar liegt am Boden, die Hände sind innerhalb der „inneren Räder“. Rollen Sie den Pilabar nach vorne und bei Einatmen beugen Sie Ihre Knie und strecken Ihren Rücken. Beim Ausatmen rollen Sie den Pilabar zurück. Dabei versuchen Sie Ihre Beine zu strecken.



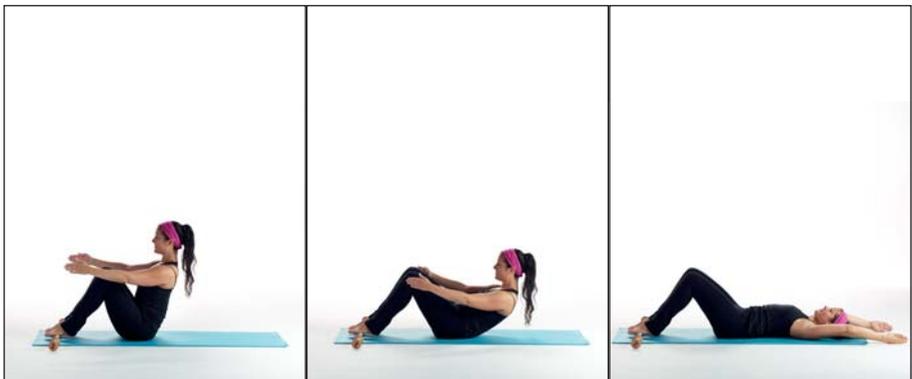
10. Katzenbuckel - Altes Pferd / Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule

Starten Sie mit gestrecktem Rücken in der Vierfüßler-Position. Die Hände liegen zwischen den „inneren Rädern“ auf dem Pilabar. Atmen Sie aus und runden Sie Ihre Wirbelsäule durch näher rollen des Pilabars. Beim Einatmen kehren Sie in die neutrale Position der Wirbelsäule zurück. Mit dem nächsten Ausatmen rollen Sie den Pilabar nach vorne und senken Ihren Lendenbereich Richtung Boden. Atmen Sie tief ein und entspannen Sie sich. Achten Sie darauf, dass Ihr Bauchnabel immer an die Wirbelsäule gezogen bleibt. Wiederholen Sie die Übung 3 mal.



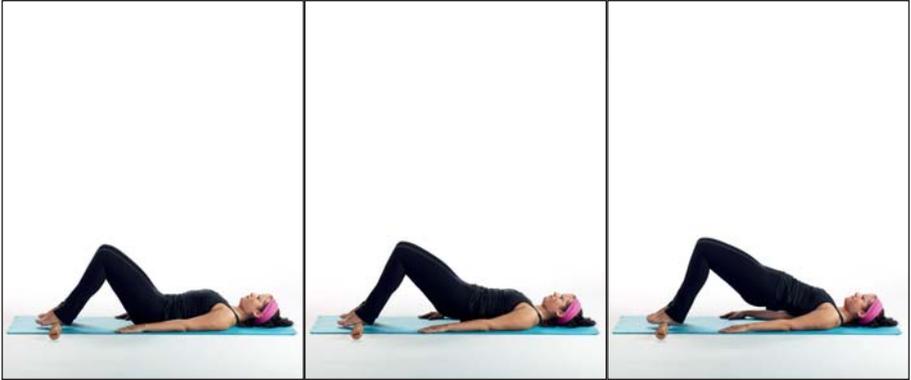
11. Sit Up / Bauchkräftigung und Fußreflexzonenmassage

Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Füße auf den Pilabar. Rollen Sie ihn 5-6 mal vor und zurück. Er massiert Ihre Fußsohle, wo alle Nervenbahnen enden. Fixieren Sie mit leichtem Druck der Füße den Pilabar zum Boden. Rollen Sie sich beim Ausatmen von Wirbel zu Wirbel hin. Beim nächsten Ausatmen rollen Sie sich wieder auf. Wiederholen Sie die Übung 5 mal.



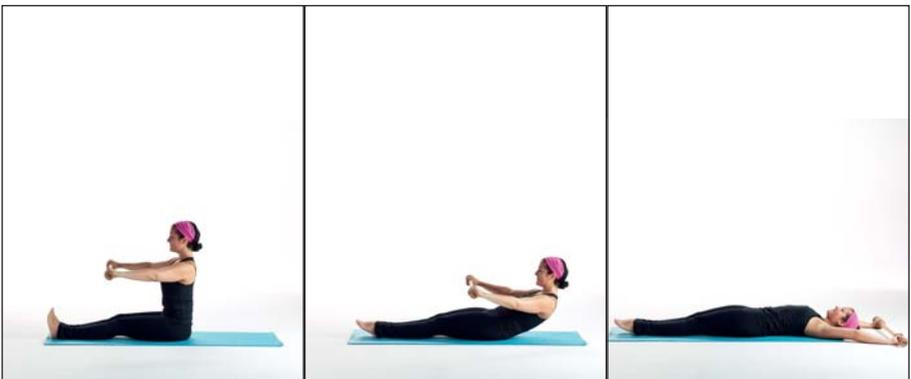
12. Brücke / Dehnung der Bauchdecke, Kräftigung Po und Beine

Halten Sie Ihre Füße auf dem Pilabar, dann rollen Sie beim Ausatmen ab. Drücken Sie mit den Füßen den Pilabar zu Boden und beim nächsten Ausatmen rollen Sie von Wirbel zu Wirbel in die „Brücke“ auf. Dabei versuchen Sie die Füße entspannt und parallel zum Boden zu halten. Atmen Sie tief in der Brücke ein und rollen Sie bei Ausatmen wieder ab. Wiederholen Sie die Übung 3 mal.



13. Abrollen / Bauchkräftigung und Streckung

Strecken Sie Ihre Beine in Sitzposition und halten Sie den Pilabar mit breitem Griff in Brusthöhe. Dabei drücken sie die „Räder“ bewusst zusammen während Sie bei Ausatmen auf und abrollen.



14. Wirbelsäulen- und Beinstrecker

Rollen Sie in Sitzposition auf und strecken Sie Ihre Beine. Halten Sie den Pilabar wie abgebildet und rollen Sie in U-Position nach vorne, hohlen Sie dabei Ihr Bauch aus und runden Sie Ihre Lendenwirbelsäule nach hinten. Bei Einatmen strecken Sie den Rücken und versuchen Sie nun den Pilabar vor Ihren Füßen auf den Boden zu legen. Anschließend beim Ausatmen aufrollen (beim Abrollen Druck nach innen und beim Aufrollen Druck nach außen ausüben).



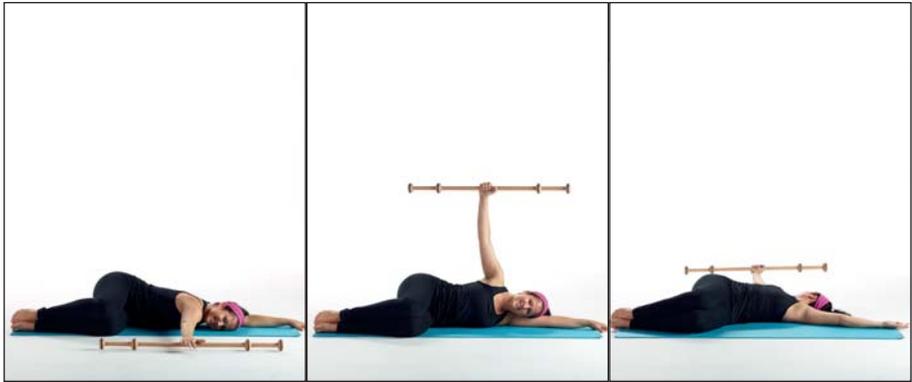
15. Säge / Dehnung der inneren Oberschenkel und der Seite

Öffnen Sie im Sitzen Ihre gestreckten Beine soweit Sie es können. Dann drehen Sie beim Ausatmen Ihren Oberkörper zu einem Bein und lehnen Sie sich nach vorne (3 mal rechts und links).



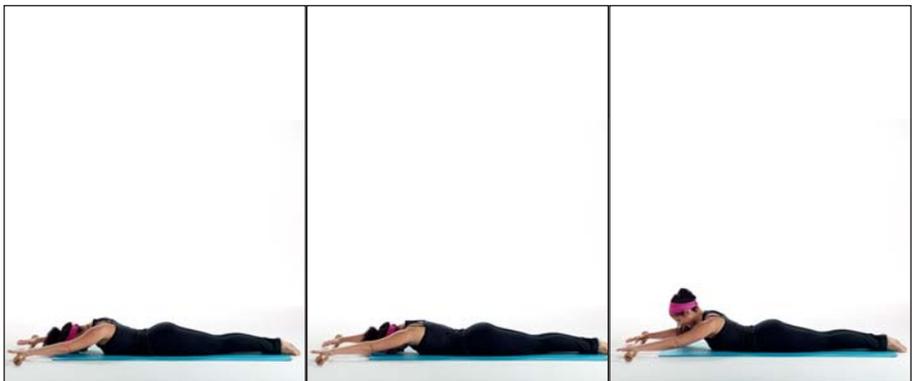
16. Schmetterling / Seitliche Bauchmuskeln, Wirbelsäulenmobilisation

Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Der Pilabar wird mit gestrecktem Arm vor dem Oberkörper und auf dem Boden gehalten. Die obere Hand liegt auf der Mitte des Pilabars, dann rollen Sie ihn beim Ausatmen vor und beim Einatmen zurück. Heben Sie nun den Pilabar beim Ausatmen hoch und drehen Sie Ihren Oberkörper beim Einatmen nach hinten. Achten Sie darauf, dass der Pilabar parallel zum Boden bleibt.



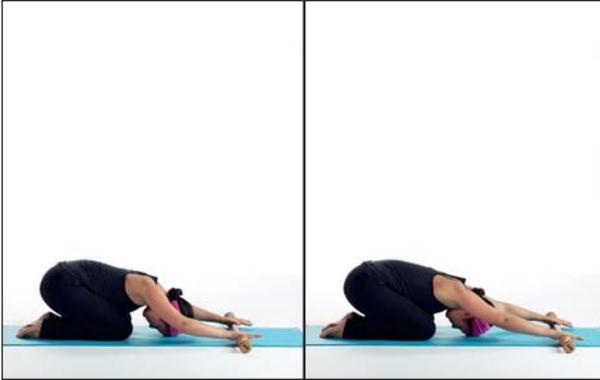
17. Schultergürtelorganisation, Rückenstreckung und -kräftigung

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden, Ihre Hände liegen auf dem Pilabar. Rollen Sie beim Einatmen den Pilabar aus den Schulterblättern vor und beim Ausatmen zurück. 3-5 mal wiederholen, dann beim Ausatmen Ihr Brustbein und anschließend auch Ihre Beine heben. Halten Sie Ihren Bauchnabel an der Wirbelsäule!



18. Kindesposition / Dehnung und Entspannung

Begeben Sie sich in die abgebildete Position und atmen Sie ein paar mal ein und aus. Dabei rollen Sie den Pilabar aus den Schultern beim Einatmen vor und bei Ausatmen zurück.



19. Aufrollen mit Massage

Aus der „Kindes-Position“ gehen Sie nun in die Hocke. Atmen Sie aus und strecken Sie Ihre Beine. Dabei rollen Sie langsam von Wirbel zu Wirbel in die Standposition auf. Sie können dabei mit dem Pilabar Ihre Beine sanft massieren.

Ohne Abbildung.

PILABAR®

Pflege

Bei normalen Bedingungen und Gebrauch ist Ihr Pilabar wartungsfrei.

Beachten Sie bitte, dass Pilabar ein Naturprodukt ist und eine artgemäße Haltung und Lagerung hat bei der Formhaltung und Lebensdauer Ihres Pilabars eine bedeutende Rolle.



Service

Bei Fragen, Problemen oder weiteren Bestellungen kontaktieren Sie uns:

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn

Tel. 0 59 21 - 17 98 400
info@nohrd.de
www.nohrd.de

Bei Fragen zu Übungen, Workshops, Schulungen und/oder Trainer-
lizenzierung kontaktieren Sie bitte unser Schulungscener:

info@pilabar.de

Allgemeine Hinweise

Pilabar® ist eine in Deutschland eingetragene Marke. Jegliche öffentliche
Verwendung oder gewerbliche Nutzung der Marke und der Übungen bedarf
die schriftliche Erlaubnis der Inhaberin.

Dieses Heft wurde
sorgfältig erarbeitet.
Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr.
Wir können für eventuelle
Nachteile und Schäden, die
aus den vorgestellten Übungen
oder Informationen resultieren
nicht übernehmen.

COPYRIGHT 2014 BY MARIA BODORNE
ALL RIGHTS RESERVED, UNAUTHORIZED
DUPLICATION IS A VIOLATION OF LAW.





WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn
Telefon 0 59 21 - 17 98 400 · Fax 0 59 21 - 17 98 411
info@nohrd.de · www.norhd.de