

# Pilatestraining

## Kontrolle über den Körper und verbesserte Rumpfstabilität

### Der Erfinder

»Jeder hat gerne Kontrolle über seinen eigenen Körper.« Joseph-Hubertus Pilates, der Erfinder der gleichnamigen erfolgreichen Trainingsmethode, nahm sich diese Aussage zu Herzen und entwickelte eine Methode, die auf einer vollständigen Kontrolle von Körperbewegungen basiert.

Er wurde 1883 in Mönchengladbach geboren und litt von klein auf an Asthma. Nicht nur seine bestehende Atemwegserkrankung, sondern auch sein schwächlich gebauter Körper veranlassten ihn, sich in verschiedenen Sportarten wie Boxen, Schwimmen, Turnen, Skifahren und Yoga auszuprobieren. Der Gedanke, dass optimal eingesetzte Bewegungsabläufe die Leistungsfähigkeit verbessern könnten, begleitete ihn seit seiner Jugend. Mit Ausbruch des Ersten Weltkriegs geriet Pilates in englische Gefangenschaft. Dort entwickelte er aus Feldbetten und abmontierten Federn Trainingsgeräte, die gesunden Gliedmaßen einen Widerstand gaben und Verletzten, hingegen bei der Bewegung eine Entlastung gewährleisteten. So entstand der Prototyp eines heute oft eingesetzten Pilatesgeräts, bei dem das Prinzip immer noch dasselbe ist. 1926 emigrierte Joseph Pilates in die USA. In New York gründete er mit seiner Frau ein Fitnessstudio, in dem er seine Ideen von Pilatesübungen auf der Matte und an den Geräten umsetzte.

### Die Erfindung

»Pilates ist nicht so passiv wie Feldenkrais, nicht so kraftorientiert wie Kiestraining, nicht so fernöstlich wie Yoga, nicht so stumpfsinnig wie Spinning und nicht so wollsockenbehaftet wie Autogenes Training«, so der Deutsche Wellness Verband.

### Stabilität des Rumpfes

Pilates ist eine Trainingsmethode, die auf die Harmonisierung von Bewegungen und auf ein differenzierteres Körperbewusstsein abzielt. Es fördert Bewegungsfluss, -präzision und -kontrolle, wobei die Verbesserung der Rumpfstabilität im Mittelpunkt steht.

Die Rumpfmuskulatur ermöglicht die aufrechte Haltung. Jeder Übung geht eine Aktivierung des inneren Kerns, also der tief liegenden Rumpfmuskulatur, voraus. Sie erfolgt durch das Einsinkenlassen der unteren Bauchwand. Der Bauchnabel wird dabei zur Wirbelsäule gezogen, ohne dass sich die Beckeneinstellung verändert und die Atmung angehalten wird. Pilates zielt sowohl auf eine Muskelkräftigung ab als auch auf die Förderung der Dehnbarkeit und Flexibilität.

### Qualität vor Quantität

Nicht die Abfolge einzelner Übungen ist wichtig, sondern das Verständnis für den Übungsverlauf und die Bewegungsausführung. Es wird großen Wert auf die

Bewegungsqualität gelegt. Die Anzahl der Übungswiederholungen ist daher relativ niedrig, damit jeder Bewegungsablauf mit höchster Präzision ausgeführt werden kann. Diese präzise Ausführung basiert auf einer mündlichen und bildhaften Anleitung als auch auf einer taktilen Begleitung während der Übung.

Die Atmung spielt bei der Bewegungsumsetzung eine bedeutende Rolle. Die Bewegungsgeschwindigkeit im Pilates-Training ist die Kopplung von Bewegung und Atmung. Das bedeutet: Die Dauer des Bewegungsablaufs richtet sich nach der Dauer der Ausatemphase. Die Abstimmung des Atem- und Bewegungsrhythmus ist eines der wichtigsten Ziele im Pilates. Pilates verbindet demnach in seiner Wirkung Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit und Anspannung mit Entspannung.

### Übungsausführung

#### Atmung

In der Vorbereitung einer Übung wird durch die Nase eingeatmet, während der Belastungsphase durch den Mund ausgeatmet, in der Ruhe- und Endphase wieder eingeatmet. Diese gelenkte Atmung wird zur Unterstützung einer Bewegung eingesetzt – beispielsweise begünstigt die Einatmung die Streckung, die Ausatmung wiederum die Beugung der Wirbelsäule. Bei der Pilatesmethode wird die seitliche Brustkorbatmung >>>

angewendet. Der Brustkorb wird dabei zur Seite und nach hinten geweitet.

### Kontrolle des Zentrums

Axiale Verlängerung bedeutet, dass die Wirbelsäule im Moment der Vorbereitung und der Bewegungsabfolge gedanklich auseinandergezogen wird. Die axiale Verlängerung ist korrekt, wenn der Kopf senkrecht auf der Wirbelsäule balanciert und die Schultern entspannt auf dem Oberkörper ruhen. Der Schultergürtel befindet sich senkrecht über dem Becken. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet und stabilisiert, die Knie zeigen in Richtung zweiter Zehe und sind gestreckt. Das Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

### Bewegungsspiel der Wirbelsäule

Nicht nur die Stabilität der Wirbelsäule spielt eine wesentliche Rolle im Pilates, sondern auch die Mobilität. Das Grundprinzip, Wirbel für Wirbel auf- und abzurollen, mobilisiert die Wirbelsäule. Im Pilatesstraining sollen bei jeder Wirbelsäulenbewegung alle Gelenke beteiligt sein.

### Kopf, Hals und Schultern

Hierbei ist zu beachten, dass Unterkiefer, Brustbein und Gesicht mit der Atmung entspannen.

### Ausrichtung der Gliedmaßen

Die optimale Ausrichtung der Gliedmaßen, sprich Arme und Beine, verbessert die Bewegungsqualität. Während der Bewegungsabläufe ist die achsengerechte Gelenkbelastung zu überprüfen. Hilfreich ist es hier, die Bewegung vorher gedanklich zu visualisieren.

reich ist es hier, die Bewegung vorher gedanklich zu visualisieren.

### Mattentraining, Gerätetraining, Allegro ...

Neben den Grundübungen und dem Training mit den Kleingeräten auf der Matte ist das Training mit Großgeräten möglich. Dazu zählen unter anderem der Reformer, der Reformer mit Turm, das Trapez, der Reformer mit Trapez. Die Übungen werden durch den Einsatz dieser Geräte erleichtert, ergänzt oder erschwert. Zu betonen ist, dass durch die Erleichterung die Bewegung selbst und das Timing zwischen den Bewegungsabschnitten besser und schonender zu erlernen sind. Deswegen hat das Üben mit Großgeräten in der Rehabilitation einen hohen Stellenwert. Es dient außerdem als Vorbereitung für das Mattenprogramm.

Das Training mit Geräten kann abwechslungsreich gestaltet und der Anspruch an die Körperwahrnehmung erhöht werden. Das Hauptziel bei allen Übungsfor-

men ist es, die Rumpfstabilität zu verbessern. In herkömmlichen Fitnessstudios werden Pilateskurse in der Regel als Mattentraining oder maximal als Kleingerätetraining angeboten.

### Für wen?

Pilates ist eine Trainingsform, die für jedes Alter, Geschlecht und für jeden Fitnesslevel geeignet ist. Die möglichen Variationen des Schwierigkeitsgrads ermöglichen es, ein Pilatesprogramm personenbezogen anzupassen. Es kann als Präventionstraining, aber auch als sanftes Rehabilitationstraining ausgeübt werden. Die Trainingsmethode gleicht alltägliche einseitige Belastungen wie langes Sitzen und schweres Lastentragen aus.

**Katrin Auer**

**Elisabeth Reineck**

Physiotherapeutinnen (B. Sc.)

### Weitere Infos

[www.pilates.de](http://www.pilates.de)

**MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON:**