

Die Nachfrage nach Pilates ist heute sehr groß, aber bei falscher Anwendung kann Pilates mehr schaden als nützen. Viele Angebote sind fragwürdig, die Trainer oftmals schlecht ausgebildet. Daher sollten Trainer und Kurse sorgfältig hinterfragt werden.

Zumeist wird mit solchen Schlagwörtern wie „Waschbrettbauch wie Brad Pitt“ oder „straffe Muskeln, geformte Taille,

Wirbelsäule wird geschädigt. Es passieren Unfälle wie Verletzungen am Rücken oder Verrenkungen an der Halswirbelsäule. Oder Pilates wird bei einem Selbstversuch mit einer DVD gestartet. Der muskulöse Trainer auf dem Video zeigt hervorragende Übungen wie der Teaser, Rollover oder Star und animiert mit einem freundlichen Lächeln den Benutzer. Blöderweise ist niemand da, der die Bewegungsführung überwacht

übung anzubieten. Kein Wunder, dass immer häufiger Rückenschädigungen durch falsche Anweisungen und fehlende Korrektur auftauchen. Besonders heikel wird es für Teilnehmer, die schon Probleme im Lendenwirbelbereich haben. Ihre Situation verschlimmert sich, wohl kaum „Adé Rückenschmerz“! Eine Wirbelsäulen-Flexion in einer Fehlbelastung mit Rotation reicht dann schon aus, um einen Bandscheibenvor-

Vorsicht! Pilates!

Kaum ein Studio, das keine Pilates-Kurse anbietet. Doch nicht alle Angebote halten, was sie versprechen.

knackiger Po wie Madonna“ die Kundenschaft gelockt, mit einem Schnellprogramm die Übungen durchgeführt und dies auf die Kosten der Wirbelsäule! Pilates boomt! Hunderte, nein sogar Tausende machen es den Superstars nach und finden in den Fitnessstudios zahlreiche Pilates Lektionen mit bis zu 30 Teilnehmern in einem Raum. Der Trainer mit Mikrofon ist kaum zu sehen, die Übungen werden anhand des Gesagten ausgeführt, eine Korrektur der jeweiligen Übungen ist kaum möglich. Die Teilnehmer sind auf sich alleine gestellt – eine höchst waghalsige Herausforderung. Der Übende kann die Belastung bei den Hebelübungen nicht halten (Zentrierung des Rumpfes fehlt), die empfindliche

und kontrolliert. Leider ist auch die Ausbildung der Trainer oftmals schlecht. Seit die Pilates-Methode boomt, erledigen viele die Ausbildung im Schnelldurchgang an nur einem Wochenendkurs. Die frischgebackenen

Leg circle: Mit Theraband kann die Bewegung präziser ausgeübt werden und andererseits stärkt der Widerstand die Beinmuskulatur.



Star: Eine sehr koordinative und herausfordernde Übung, der ganze Körper ist im Einsatz.



fall voranzukurbeln. Die Ärzte und Physiotherapeuten „freuen“ sich. Schade, denn eigentlich hat Joseph Pilates mit seiner Methode nach einer präzisen Bewegungsführung gestrebt mit dem Ziel, die perfekte Körperkontrolle zu erlangen (zu seiner Zeit als „Contrology“ genannt).

Teaser: Rücken- und Bauchmuskulatur sind im vollen Einsatz, damit die Wirbelsäule stabil bleibt.



so genannten Pilates-Instruktoren gehen nun an die Teilnehmer ran. Häufig kennen sich die Trainer auch mit den diversen Krankheitsbildern nicht aus, um etwaige Verletzungen zu vermeiden oder bei Schwierigkeiten dem Kunden eine Alternativ-

Bei Pilates handelt es sich doch um ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die Rumpfmuskulatur stärkt. Eine wichtige Position nimmt das so genannte Powerhouse rund um den Bauchnabel ein. Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wirken beim Aktivieren des Powerhouses zusammen. Neben den oberflächlichen Muskeln wird die tiefe, wirbelsäulennahe Muskulatur beansprucht. Die unterschiedlichen Schich-

ten dieser Muskulatur werden dabei von innen nach aussen gestärkt. Für den Einstieg ins Pilates sind Einzelstunden bei einem Personal Trainer empfehlenswert. Wem das zu kostspielig ist, sollte unbedingt in kleinen Gruppen bis maximal fünf

auch für die Trainer nicht einfach, in welcher

Roll over: Bei dieser Übung ist die Gefahr, dass das ganze Gewicht auf dem Nacken anstatt auf dem Schulterblatt liegt.



Ab prep: Gut geeignet für den Einstieg, vorbereitende Übung.



Personen trainieren. Nur so ist die Qualität des Trainings garantiert. Zudem sollte das Training Spaß machen, und sich nach Beendigung der Lektion sollte man sich wohl fühlen. In der Schweiz genießen die ausgebildeten Therapeuten die entwickelte Pilates-care-Technik, eine rückengerechte und effizientere Methode. Damit etwa der Lendenbereich entlastet wird, bedienen sie sich Hilfsmitteln wie dem Theraband oder lassen die Übungen z. B. bei Personen mit einem Morbus Scheuermann auf einem Stuhl ausführen. Die Technik ist nicht nur für die Genesung verschiedener Krankheiten, sondern auch für Pilates-Einsteiger und -Profis gedacht. Die Bewegungsführung wird noch präziser und kontrollierter ausgeübt. Für Beginner ein hervorragender Einstieg ins Pilates. Die Schweizer Gesundheitsorganisation begrüsst die neue Pilates-care-Technik. Neu gibt es auch das Pilates-care Network Schweiz (www.pilatescare.ch). Dort finden Interessenten Therapeuten, um sich persönlich betreuen zu lassen. Zudem kennen die Therapeuten die zahlreichen Krankheitsbilder und können sofort bei einer Schwierigkeit eingreifen. Bei diesem großen Angebot ist es natürlich

Schule sie die Pilates-Ausbildung absolvieren sollen. Eines ist sicher: Die Pilates Methode kann nicht an einem Wochenende erlernt werden. Es braucht Zeit und auch einiges an Körpereinsatz, um die zahlreichen Bewegungsführungen zu erlernen. Bevor die Pilates-Methode an andere vermittelt wird, sollte die Philosophie verstanden sein und die Qualität der Bewegungsführung am eigenen Körper sitzen. Auch ein vertieftes, medizinisches Wissen darf nicht fehlen. Nur so kann die Qualität der Pilates-Methode erhalten bleiben.

Diplome und Zertifikate nach den Standards des Deutschen Pilates Verbandes, der Pilates Method Alliance, von namhaften Ausbildungsschulen oder von Therapie-Schulen garantieren gute Fachkenntnisse.

Auf was sollte beim Besuch eines Pilates-Kurses geachtet werden?

- Welche Ausbildung hat der Trainer?
- Wird der Übende korrigiert? Um welche Übungen handelt es sich? Welche Muskeln werden gekräftigt? Wird auf Fehler hingewiesen?
- Sechs Pilates Prinzipien sind einzuhalten: Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Präzision, Konzentration, Bewegungsfluss.
- Ausführliche Erklärungen des Pilates Trainers sind ein Muss.
- Kleingruppen-Training von max. fünf Personen pro Lektion ist empfehlenswert.
- Großgruppen-Training ist nur für

Half roll back: Mit dem Theraband wird die Lendenwirbelsäule während der Bewegungsführung unterstützt.



Geübte geeignet.

- Zu Beginn eines Pilates Trainings ist ein Personaltraining empfehlenswert.
- Der Trainer sollte mehrere Jahre Pilates-Erfahrungen oder einen therapeutischen Hintergrund haben.
- Alternativ-Übungen sollten verfügbar sein, wenn die vorgestellte Übung nicht möglich ist.
- Das Theraband kann als Hilfsmittel mit einbezogen werden, da es viele Übungen unterstützt.
- Bei körperlichen Problemen zuerst den Arzt konsultieren.
- Bei Schwangerschaft darf die Lektion nicht besucht werden (Kontraindikation).

♦ Danny Birchler

Mehr Infos:
www.dannybirchler.ch



Danny Birchler

Danny Birchler ist Elite Fitness Instructor, Personaltrainer, Studiobesitzer und Mitarbeiter der S.A.F.S AG und Referent auf internationalen Kongressen.