

Pilates: Die Entwicklung mit den

Teil 1: Allegro Reformer

Pilates ist nicht nur bekannt als Mattenübung, sondern vor allem auch als Ganzkörper-Training auf Großgeräten wie dem „Allegro Reformer“, dem „Cadillac“ oder dem „Wunda Chair“. Erfahren Sie im ersten Teil alles über den Allegro Reformer, das wohl vielseitigste Pilates-Gerät.

Der Erfinder des Trainings, **Joseph Pilates**, entwickelte neben der Matten-Technik die speziellen Geräte selbst, wie den bekannten **Allegro Reformer**. Ursprünglich wurden die Bewegungsübungen an einem Krankenbett mit Seilzügen praktiziert.

Das Gerät ist über zwei Meter lang, hat einen beweglichen Wagen (**Carriage**), der längs an zwei Schienen entlang läuft, eine Kopfplatte mit Schulterpolster, um den Kopf und die Schulter zu platzieren, eine Fußschiene (**Footbar**), individuell auf die Körpergröße einstellbar, ein 5-Feder-System, die 46 unterschiedliche Widerstände erlauben, und eine Zugvorrichtung, die direkt oder indirekt für Hände und Füße gedacht sind. Der Allegro Reformer kann platzsparend aufrecht oder horizontal gelagert werden und ist damit auch in kleinen Räumlichkeiten einsetzbar. Die einstellbaren Metallfedern dienen einerseits der Vereinfachung der Übung, wenn sie die Bewegung unterstützen. Andererseits kann man auch gegen ihren Widerstand trainieren, um einen größeren Effekt zu erzielen. Dabei ist es

Der Allegro Reformer ermöglicht dank des Federungssystems einen sanften, ruhigen Bewegungsablauf. *Fotos: Sissel*



Die Box für Allegro Reformer

wichtig, seine eigenen Körperkraft-Grenzen zu kennen. Konzentration und eine genaue Kontrolle des Bewegungsablaufes sind erforderlich.

Fotos: Manuel Viudez



Die Übung „Core Control“ lässt sich auch auf dem Boden durchführen, ist auf dem Allegro Reformer aber viel effektiver: Ein beweglicher Wagen gleitet nach vorn, der gesamte Körper ist im Einsatz.

Zusätzlich kann eine Box in Anspruch genommen werden.

Dieses Hilfsmittel ist auf dem beweglichen Wagen befestigt und ermöglicht eine größere Bewegungskombination. Viele neue Bewegungs- und Haltemuster müssen erlernt werden – eine Herausforderung für die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.

Das propriozeptive (*tiefenwirksame*) Training schult die Reaktionskoordination zur Erhaltung des Gleichgewichts und zur Stabilisierung des Körpers. Vor allem die Stabilisationsmuskulatur kommt verstärkt zum Einsatz.

Um die Koordination zu fördern, sollte der Körper neuen Bewegungsmustern ausgesetzt werden. Das Gehirn trainiert mit und speichert die neuen Bewegun-

Großgeräten

gen. Da eignet sich der **Allegro Reformer** hervorragend, da die Bewegungsabläufe in verschiedene Richtungen ablaufen. Zudem kann er gezielt einzelne Muskelsegmente ansteuern. Überdies können über 500 verschiedene Übungsvariationen auf dem **Allegro Reformer** ausgeübt werden. Eine neue Dimension für ein ganzheitliches Körpertraining eröffnet sich.

Übungen aus dem **Allegro Reformer Programm** beinhalten separate Bewegungsabläufe für Arme, Schulter, Oberkörper und Beine wie auch für ein kombiniertes Körpertraining. Es kommt stets zu einem Zusammenspiel aller Muskeln.

Nicht zu vergessen: Auch für eine gezielte Muskeldehnung ist das vielseitige Gerät geeignet. Einzelne Muskelsegmente erfahren hiermit eine vertiefte Stärkung und Dehnung.

Einblick in das Allegro Reformer-Training mit einigen Übungen:

Short spine

Die Beine sind an den Seilzügen angebracht, die Wirbelsäule in Richtung Decke gehoben, Kopf und Schulter auf dem beweglichen Wagen positioniert. Die Zugvorrichtung die an dem Wagen angebracht ist, dient als Unterstützung und Führung des Bewegungsablaufes. Die variable Einstellung des Metallfeder-Systems erlaubt die Übung zu vereinfachen oder zu erschweren, unterstützt die Haltung der Körper-Position. Um die Bei-

ne hochzuziehen und gestreckt zu halten, benötigt der Körper eine enorme Stabilisationskraft, wobei auch das Gleichgewicht geschult wird. Je weniger Metallfedern bedient werden, umso schwieriger ist die Übung.

Core Control push up front

Die Übung ist ähnlich wie beim „Hoover“ auf der Matte, aber um ein Vielfaches schwieriger, da ein beweglicher Wagen als Unterfläche dient. Auch hier können die Metallfedern mit verschiedenen Widerständen eingestellt werden. Bei geringem Widerstand – weniger Metallfedern sind angebracht – wird eine enorme Kraft gefordert. Der Wagen kann während der Übung davongleiten, deshalb wird das Körperzentrum angespannt, den Körper und die Wirbelsäule stabil zu halten. Eine herausfordernde Option bietet sich, wenn die gestreckten Arme zusätzlich während der Körperstabilisation vor- und zurückgeschoben werden.

Snake

Dieser Bewegungsablauf zählt zu den anspruchvollsten Übungen. Der ganze Körper wird mit dem Wagen langsam in die Längsrichtung gestreckt, was eine hohe Körperbeherrschung, Stabilisation und Koordination erfordert. Auch hier gilt, je weniger der Widerstand, desto größer der Kraftaufwand, die längs gerichtete Körperposition wieder in die Ausgangslage zurück zu bringen. Um die Übung noch interessanter zu gestalten, kann während der langen Hebelbelastungs-Position zusätzlich eine Rotation ausgeübt werden.

Danny Birchler



- Pilates Trainer/Ausbilder S.A.F.S AG
- LivingUp Coach & Pioneer (Anti-Stress Methode)
- LivingUp Center-Inhaber, Zürich

Danny Birchler ist Elite Fitness Instructor Personaltrainer und entwickelte die LivingUp-Anti-Stress Methode. In verschiedenen renommierten Zeitschriften wie in der „Vogue“, „Bolero“ oder „Anabelle“ wurde er schon als Beauty & Health-Experte befragt und veröffentlichte verschiedene Berichte.

Er arbeitet bei der S.A.F.S AG (*Swiss Academy of Fitness & Sports*) und leitet verschiedene Kurse auf internationalen Fitness-Kongressen. Bei Unternehmen hält er Anti-Stress Seminare, zeigt die Folgen von Stress auf und geht aktiv mit verschiedenen LivingUp-Methoden vor. Im Januar 2007 hat er das LivingUp-Center (*Pilates & Yoga-Center*) in Zürich eröffnet.

Mehr Infos: www.dannybirchler.ch



Auch bei der „snake“ dienen die Federn des Allegro Reformer der Unterstützung der Bewegung. Das bedeutet: Je weniger Federn, desto weniger Unterstützung, desto mehr körpereigener Kraftaufwand.

Der **Allegro Reformer** verleiht eine hohe Körperbeherrschung, eine vertiefte Muskelstärkung wie auch eine Dehnung und eine erweiterte Körpersensibilität. Er ist wohl der Vielseitigste aller Pilates-Geräte.

Es ist für Trainer wichtig, eine Ausbildung speziell für die Pilates-Großgeräte bei Schulen, die bei der PMA (**Pilates Method Alliance**) oder beim deutschen Pilates Verband angeschlossen sind, zu absolvieren, damit die Qualität und die Philosophie des Pilates-Trainings erhalten bleiben und gefördert werden.

Der **Allegro Reformer** mit zusätzlicher Ausrüstung kann bei Pilates-Geräte-Anbietern wie z. B. Sissel (www.sissel.de) bezogen werden.

◆ Danny Birchler