

Universalgerät für 80 Übungen:

Pilates-Großgeräte Teil 2

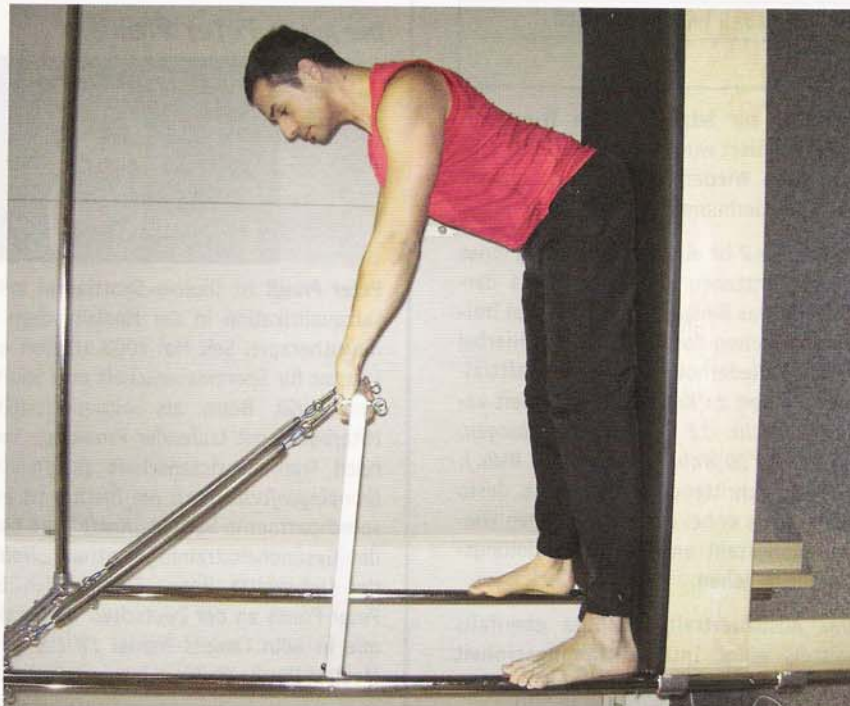
Das Großgerät „Cadillac“ wurde von Joseph Pilates ursprünglich an einem Krankenbett mit Metallfedern entwickelt. Der heutige Cadillac sieht von weitem wie ein Himmelbett aus: Eine Liegefläche mit vier Pfosten, die am oberen Ende mit Stangen verbunden ist. Dazu gibt es verschiedenes Zubehör und eine erhöhte Plattform.

Das ursprüngliche „Krankenbett“ erlaubte dem Patienten, Übungen in der Rückenlage auszuführen und zur vollständigen Genesung zu verhelfen. So entstand der Cadillac während des 1. Weltkriegs, als Joseph Pilates in England inhaftiert war. Später wurde er zu einem seiner wichtigsten Geräte. Beinahe achtzig verschiedene Pilates Bewegungen sind auf dem Gerät möglich. Mit der Zeit wurde der Cadillac in diversen Punkten weiterentwickelt.

Der Cadillac genauer betrachtet

Der Unterbau besteht aus massivem Holz (Ahorn), ist über zwei Meter lang und ca. 74 Zentimeter breit. Der Bezug ist gepolstert und mit einem Bauchgurt versehen.

Flat back – Hilft die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu mobilisieren. Die Flexibilität der Wirbelsäule wird gefördert, es erfolgt eine Wirbelsäulenbewegung von der Extension zur Flexion, zusätzlich eine Dehnung der Rückenmuskulatur und der Beine wie auch eine Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.



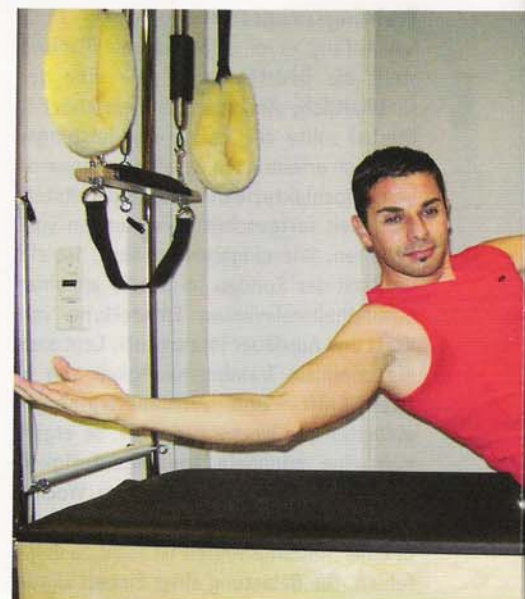
Der „Cadillac“ war ursprünglich ein Krankenbett. Sein Ursprung ist trotz diverser Modifikationen noch heute unverkennbar.

Foto: Sissel

Mit dem Trapezrahmen misst das Gerät über zwei Meter in der Höhe. An der Seite des Trapezes befindet sich eine Durchdruckstange mit auswechselbaren Federn und einem Sicherheitsgurt. Auf der anderen Seite sind ein Abrollbügel und Beinfedern mit Baumwollschlaufen befestigt.

Im oberen Teil des Trapezes sind Lammwollschlaufen wie auch ein Trapezbügel angebracht. Damit das Gerät während der Übungen stabil bleibt, sind die Stangen aus chrombeschichteten Stahlrohr angefertigt. Zusätzlich gibt es auch eine geniale Kombination zwischen dem Reformer und dem Trapez, d. h., dass der Reformer im Unterbau des Cadillacs integriert ist – eine vorteilhafte Wahl bei engen Räumlichkeiten. Alle Eigenschaften des

Roll backs/Wasserski – Großer Bewegungsradius (Range of Motion-Übung) möglich, fördert die Beweglichkeit und die



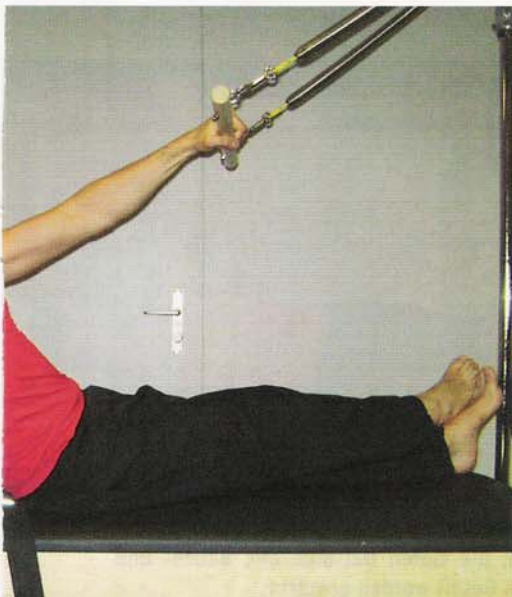
der Cadillac

Reformers verbinden sich mit den Vorteilen des Cadillacs. **Der Cadillac ist besonders für Pilates-Einsteiger geeignet**, da auf ihm vereinfachte Versionen der Pilates-Übungen ausgeführt werden können. Cadillac-Übungen stärken gezielt einzelne Körpersegmente, die auf der Matte oder auf dem Allegro Reformer zum Ganzkörper-Training werden. Am Ende sollte das Pilates-Training ein ganzheitliches Körpertraining sein.

Einerseits vereinfacht das Zubehör am Trapez die Pilates-Bewegungen, andererseits erschwert es sie bis hin zu sehr herausfordernden, ja fast akrobatischen Bewegungen – **für Pilates-Profis oder Spitzensportler ein Highlight**. Ein Vorteil des Cadillacs liegt auch an der Höhe des Unterbaus, der es für ältere Personen oder Rückenleidende sympathischer macht, sich auf das Gerät zu setzen. Vor allem in der Therapie ist das spezielle Gerät **ein gern gesehenes Hilfsmittel**.

Auf dem **Cadillac** werden 1:1-Lektionen ausgeübt, also Personaltrainings. Einzelne Übungen sollten individuell auf den Trainierenden abgestimmt werden. Neben der Muskulatur werden auch viele andere Strukturen des Körpers in Betracht gezogen wie Bänder, Knorpel und Knochen. Der Körper passt sich gesamtheitlich an die neuen Trainingsreize an. Bei einer

Flexibilität der Wirbelsäule, stärkt die seitliche Bauchmuskulatur, gleichzeitige Dehnung der tiefen Rückenmuskulatur und der Beine.



Übung sollte der größte Bewegungsbereich (**Range Of Motion**), d. h. die Bewegung dynamisch von der maximalen Dehnung bis zur maximalen Kraft, durchgeführt werden. Eine Belastung, die nie in den Grenzbereich geht, wird keine Verstärkung dieser Strukturen bewirken. Gerade dies ist für eine vernünftige Verletzungsprophylaxe sehr wichtig. Weiterhin wichtig ist, dass die Bewegungen ohne Schwung und mittels Muskelkraft erreicht werden.

Nicht zu vergessen ist der Nacken, auch ein leidiges Thema. Warum haben so viele Menschen Beschwerden im Nackenbereich? Das große Problem besteht im Ungleichgewicht der muskulären Kräfte des Nackens und der Halswirbelsäule. Ein sitzender Lebensstil, Haltungsschwäche, monotone Dauerbelastungen, neue Trendsportarten und falsche Bewegungs- und Haltungsmuster sind die Ursache für Nackenprobleme, verhärtete und schmerzende Muskeln bis hin zu Kopfschmerzen. Zwei kleine, schwache Hals-Muskel

(prävertebrale Halsmuskeln, liegen vor der Wirbelsäule) stehen gegenüber fünf großen, stark ausgeprägten Muskeln (*Trapezius, Schulterblattheber, Nackenmuskulatur, Kopfwendemuskel und Treppenmuskel*). Eine große Zug- und Druckbelastung wird auf die Halswirbelsäule ausgeübt. Das kann sich nach längerer Zeit degenerativ auswirken. Die prävertebralen Muskeln bewirken eine Flexion der Halswirbelsäule und des Kopfes. Für die Stabilisation ist es wichtig, dass diese Muskeln vermehrt gestärkt werden, um einem Ungleichgewicht entgegenzuwirken. Diese Koordination sollte im Pilates gefördert werden, indem die Halsmuskeln während den Bewegungen eine wesentliche Rolle spielen.

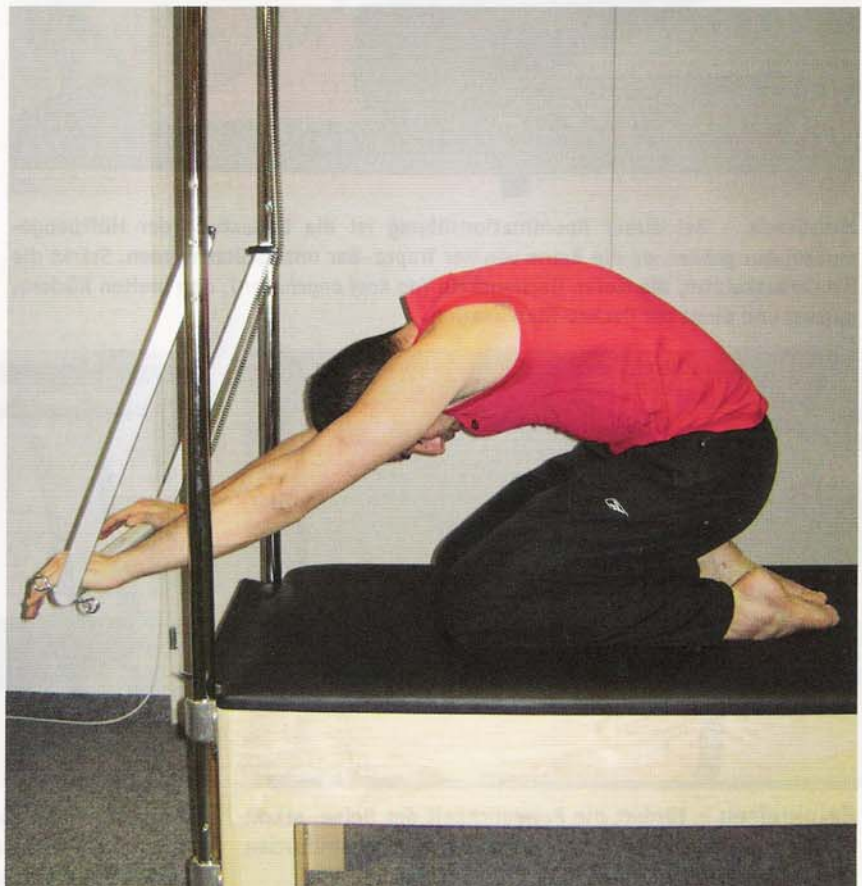
Auch hier gilt, die Pilates-Prinzipien zu befolgen, die Bewegungen präzise, kontrolliert, konzentriert und fließend auszuüben und eine starke Zentrierung (**Powerhouse**) aufzubauen.

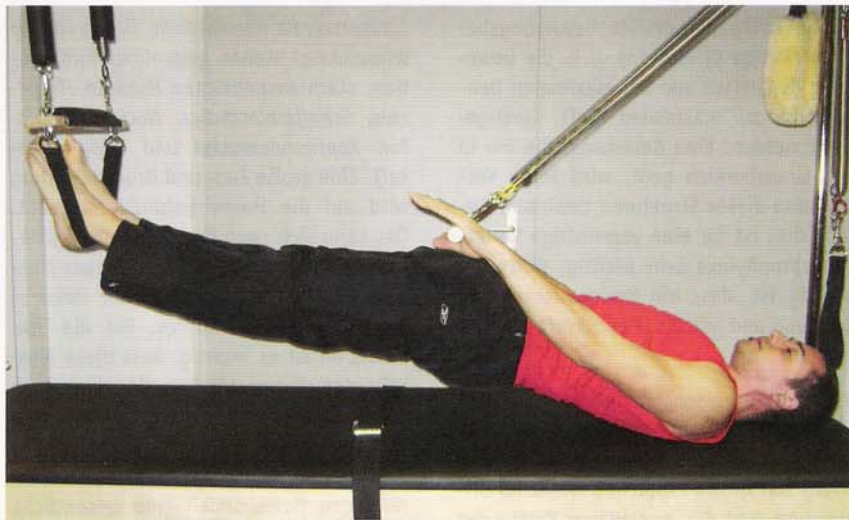
◆ Danny Birchler

Cat – Auch hier steht die Beweglichkeit der Wirbelsäule im Vordergrund.

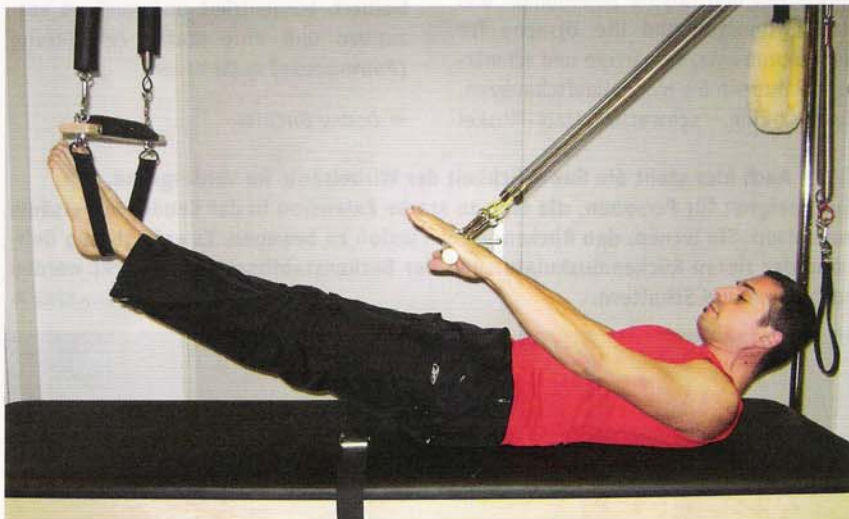
Gut geeignet für Personen, die eine zu starke Extension in der Lendenwirbelsäule aufweisen. Sie lernen, den Rücken in die Flexion zu bewegen. Es erfolgt eine Dehnung der tiefen Rückenmuskulatur und der Beckenstabilisation. Gestärkt werden auch Arme und Schultern.

Mehr Übungen nächste Seite →

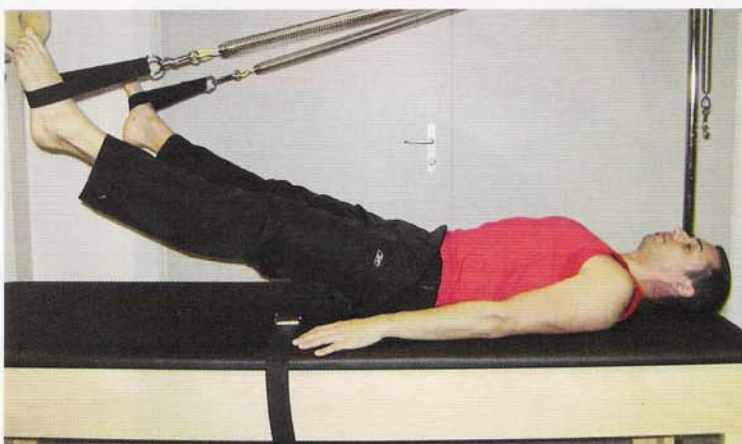




Roll down bar – Kräftigt die Bauchmuskulatur, Beine, Gesäß und den breiten Rückenmuskel. Mit der gleichen Bewegung wird auch die Wirbelsäule stabilisiert und mobilisiert.



Hundreds – Bei dieser Koordinationsübung ist die Entlastung der Hüftbeugemuskulatur größer, da die Beine von der Trapez-Bar unterstützt werden. Stärkt die Bauchmuskulatur, die tiefen Halsmuskeln (*da Kopf angehoben*), den breiten Rückenmuskel und dient zur Becken-Stabilisation.



Beinkreisen – Fördert die Beweglichkeit der Beine, stärkt die Beinmuskulatur und dient der Hüftgelenkmobilisation und Beckenstabilisation.



Fotos: Riccardo Delia

Pull ups – Der ganze Körper wird in die Länge gezogen, die Schultern, Armmuskeln, die tiefen Halsmuskeln, Bauch- und Rückenmuskeln und das Gesäß werden gestärkt.

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 um. Im Januar 2007 hat er das LivingUp-Center (Pilates & Yoga-Center) in Zürich eröffnet.

Mehr Infos: www.dannybirchler.ch