

Danny Birchler, Pilates-Trainer und -Ausbilder sowie S.A.F.S Elite Instructor aus der Schweiz, stellt verschiedene Pilates-Übungsmöglichkeiten mit Hilfsmitteln vor. Er konzipierte Pilates in der Therapie-Technik und wendet diese in der Praxis mit Erfolg an. Die Therapieschulen haben ein großes Interesse gefunden und bieten neuerdings die gesundheitsfördernde Methode für Therapeuten an.

Die Pilates-Technik kann heutzutage mit einfachen, unterschiedlichen Kleingeräten erleichtert oder sogar erschwert werden. Der Übende erhält bei einzelnen Übungen eine Unterstützung und muss somit weniger Kraft aufwenden. Bei anderen Übungen wird die Bewegung erschwert, so dass mehr Kraft eingesetzt werden muss. Mit Theraband, Magic Circle, Rolle, Kleinball und Aerostep können einzelne Muskelgruppen gezielt angesteuert und vertieft gestärkt werden. Dies ist bei den üblichen Kraftgeräten in dieser Form nicht möglich.

Zudem ist Pilates ein funktionelles Training. Funktionelles Training bedeutet, dass vielfältige Bewegungsabläufe in verschiedene Richtungen zu einer Bewegungskette verbunden werden. Es handelt sich um kombinierte Bewegungen, die auch im Alltag zusammen ausgeführt werden. Funktionelles Training spiegelt den Alltag wieder und erleichtert die täglichen Herausforderungen, die beim Laufen, Springen, Tragen, Arbeiten und bei der Hausarbeit anfallen. Dabei wird ein Muskel nie alleine benötigt, sondern es kommt stets zu einem Zusammenspiel verschiedener Muskeln.

Das Theraband

Vor allem das Theraband kann die Übungen sowohl erleichtern als auch erschweren. Die Bewegungen können langsamer, harmonischer, kontrollierter und gelenkschonender mittels Theraband ausgeführt werden. Das fördert die Bewegungsqualität. Überdies kann es gezielt die tiefe Muskulatur ansteuern.

Das Hochklettern (*climbing a tree*) verleiht den Beinen eine bessere Beweglichkeit sowie wie auch das Beinkreisen (*leg circle*). Die Übung bewirkt ein zusätzliches Training für die Schulter-, Oberarm- und oberer Rückenmuskulatur durch den Widerstand des Therabandes.

Beim Zurückrollen (*half roll back*) erhält der untere Rücken eine Unterstützung. Die Konzentration kann auf die tiefen Bauchmuskeln gelenkt werden. Verschiedene Hebelbelastungen ermöglichen unterschiedliche Schwierigkeitsstufen. Vor allem bei der Rotation (*sitting spiral*) mit dem erhöhten Widerstand kommt

PILATES WIRKT TIEFSTEN MUSK

Pilates-Kleingeräte sprechen Muskelgruppen

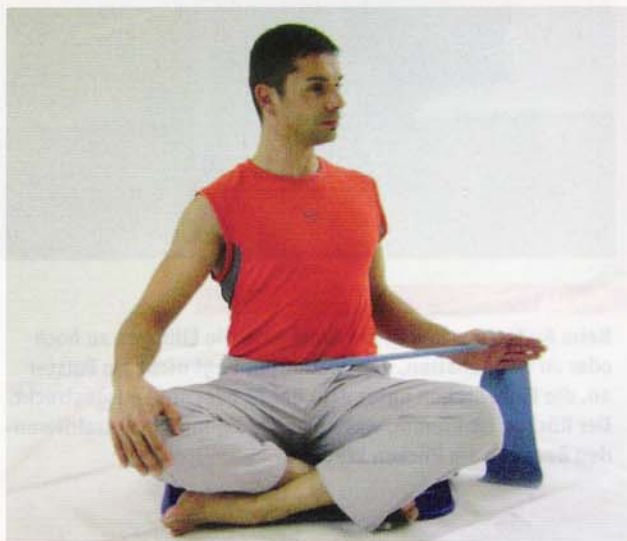
■ Das Theraband trainiert gleichzeitig die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur.

die tiefe Schicht der oberen Rückenmuskulatur zum Zuge und stärkt zugleich auch die Oberarme und Schultern.

Der Magic Circle

Durch das Zusammendrücken des Magic Circles, auch Pilates Ring genannt, wird gegen dessen Widerstand gearbeitet, so dass die Muskulatur effizienter gestärkt wird. Stabile, gepolsterte Griffe ermöglichen auch ein Halten zwischen den Beinen. Der Magic Circle ist zum Training vieler Muskelgruppen geeignet, wie ursprünglich von Joseph Pilates entwickelt. Der Druck auf den Ring durch Beine oder Füße erleichtert zudem die Aktivierung des Beckenbodens. Des Weiteren können Arme und Schultern gekräftigt werden.

Beim Zusammenschieben der Beine kräftigt sich die innere Beinmuskulatur und baut ein starkes Körperzentrum auf (*Ab-prep*). Dies ist um einiges schwieriger und braucht mehr Kraftaufwand als bei den klassischen Ab-prep-Übungen. Durch den Druck an den Füßen (*Double leg stretch*) ergibt sich eine Beckenstabilisation unter einer erschwerten Hebelbelastung. Bei einer Rumpfstabilisation unter Hebelbelastung bei gleichzeitiger Flexion und Rotation der Wirbelsäule (*Half roll back*), kann der Magic Circle einiges mehr bieten, indem die Hände einen Druck auf das Gerät ausüben. Gleichzeitig werden Arme, Schultern und Brustmuskulatur gestärkt, was wiederum eine starke Zentrierung des Rumpfes erfordert.



■ Bei der Rotation wird die tiefe Schicht der Rückenmuskulatur trainiert.

- BIS IN DIE ELSCHICHTEN

gezielt und tiefgehend an

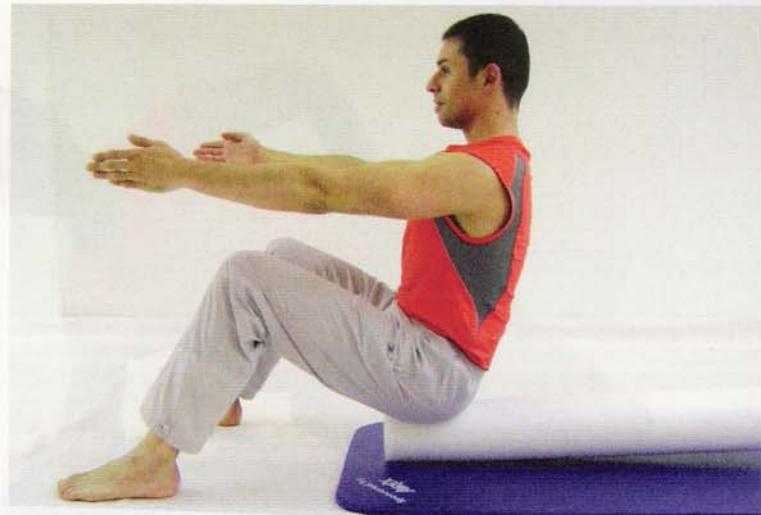
- Die rollende Bewegung stärkt die Bauch-, Hüftbeuge- und Rückenmuskulatur.

Oft leiden Menschen, die Rückenprobleme haben, auch an Koordinationsschwächen. Um die Koordination zu fördern, sollte der Körper neuen Bewegungsmustern ausgesetzt werden. Das Gehirn trainiert mit und lernt beim sogenannten propriozeptiven Training, die neuen Bewegungsabläufe zu speichern. Trainiert wird die Reaktionskoordination zur Erhaltung des Gleichgewichts und zur Stabilisierung des Körpers. Vor allem die Stabilisationsmuskulatur (*die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur*) kommt verstärkt zum Einsatz. Für das Koordinationstraining eignet sich Pilates sehr gut, da die Bewegungsabläufe in verschiedene Richtungen ablaufen wie zum Beispiel die Übungen mit Rolle, Kleinball und Aerostep. Die klassischen Pilates-Übungen können mit diesen zusätzlichen Geräten erschwert werden und sind koordinativ sehr anspruchsvoll. Dabei ist es wichtig, seine eigene Körperkraft-Grenze kennen zu lernen und zu erkunden. Gut zu wissen, dass bei einem guten Koordinationsvermögen Verletzungen vermieden werden können.

Die Rolle

Die Rolle unter dem Rücken, längs der Wirbelsäule gerichtet, löst eine instabile Unterlage aus. Um die Stabilität der Wirbelsäule zu gewährleisten, müssen die Bewegungsabläufe präzise, kontrolliert und konzentriert ausgeführt werden. Der ganze Körper ist im Einsatz, er mobilisiert alle Muskeln, die für die Übungen nötig sind, was gleichzeitig eine Höchstleistung für das zentrale Nervensystem bedeutet. Die Körpersensibilität insgesamt wird geschult. Bei einer guten Zentrierung (*Powerhouse*) des Körpers ist ein harmonischer Bewegungsablauf garantiert.

Die Rolle längs der Wirbelsäule gerichtet, die Beine gebeugt gehoben und die Hände auf der Seite gestützt (*Single leg stretch*), schult die Beckenstabilisation unter einer Hebelbelastung und das Gleichgewicht des Körpers. Von der Rolle langsam aufrollende und abrollende Bewegungen (*Roll up*) verhelfen zu einer starken Bauch-, Hüftbeuge- und Rückenmuskulatur. Die Füße auf der Rolle (*Shoulder bridge*) unter einer instabilen Unterlage gelegen, ist auch eine Möglichkeit, die Stabilisation des Beckens und Rückens zu schulen. Die Beine haben bei dieser Übung einen sehr großen Kraftaufwand, um die Wirbelsäule während des Hoch- und Runterrollens stabil zu halten.

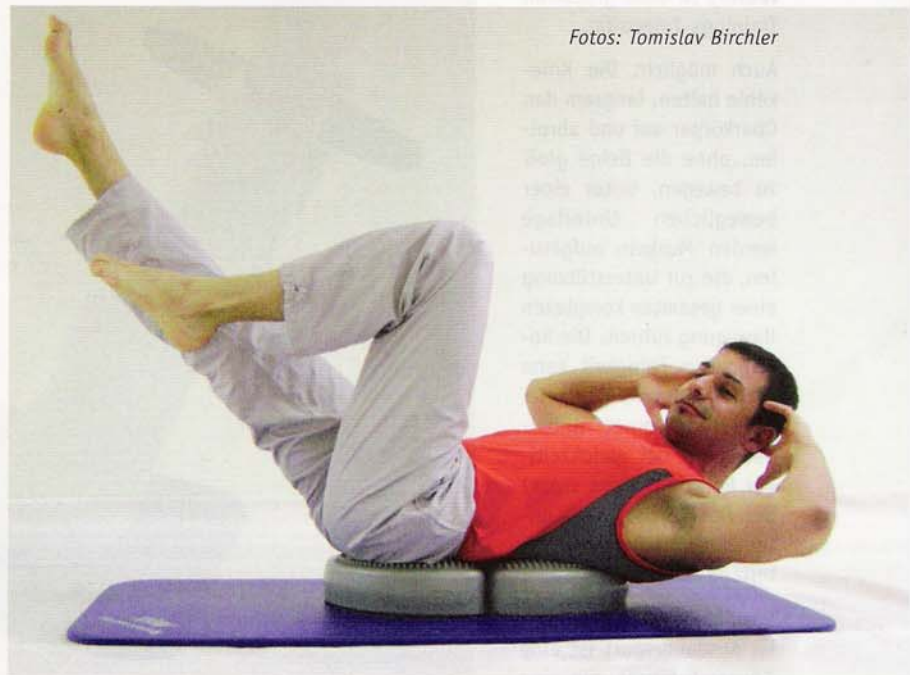


Der Kleinball

Die Handhabung mit dem Kleinball ist ähnlich wie mit dem Magic Circle. Er ist mit seiner weichen Materialbeschichtung nur etwas vielseitiger als der Magic Circle. So kann er auch als instabile Unterlage (*unter dem Knie, Ellbogen*) oder als Massageball (*unter dem Rücken, Kopf*) verwendet werden.

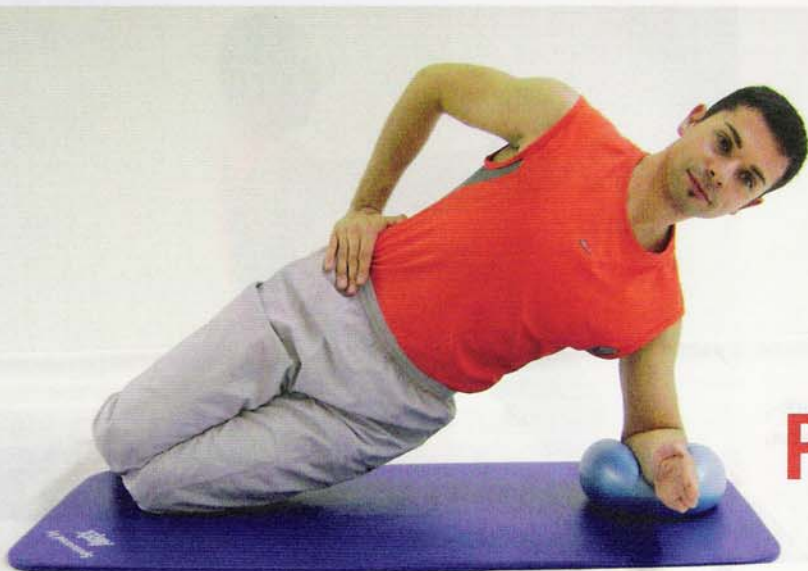
Der Kleinball unter einem Knie (*Core Control*) verleiht eine weit aus größere Körperbeherrschung, Stabilisation und Koordination. Hier tritt wieder das propriozeptive Training in den Vordergrund. Viele neue Bewegungs- und Haltemuster müssen neu aufgeschaltet werden. Eine Herausforderung für die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Zwischen den Knien haltend (*half roll back*) können die inneren Beinmuskeln gekräftigt werden und zugleich eine verstärkte Aktivierung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur fördern. Durch den Kleinball unter dem Ellbogen (*Side bend*) wird ein enormer Kraftaufwand für die Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur benötigt. Zudem sind eine gute Konzentration und eine genaue Kontrolle des Bewegungsablaufes erforderlich.

Weiter auf der folgenden Seite



Fotos: Tomislav Birchler

- Die Hebelbelastung durch die Beine bei gleichzeitiger Rotation des Oberkörpers erfordert eine gute Koordination des Körpers.



■ Selbst ohne Unterlage erfordert diese Übung einen hohen Kraftaufwand für die Schulter-, Arm-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Kleinball ist nicht nur angenehme Stütze, sondern verlangt eine zusätzliche Koordination.

PILATES WIRKT

Der Aero-Step

Der Aero-Step hat wegen der instabilen Unterlage eine gleichwertige Funktion wie die Rolle. Der Unterschied: Das Gerät ist am Boden fixiert und hat eine weiche, bewegliche Oberfläche (*Luftkissen*). Die Luftschächte bewirken die Instabilität.

Einige Pilates-Übungen erhalten wegen ihrer höheren Körpersensibilität hier eine grössere Aufmerksamkeit als die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte. Längs gerichtet auf dem Bauch liegend (*Flight*), der AeroStep zwischen unterstem Rippenbogen und Becken, ermöglicht, eine grössere Spannung im Körper aufzubauen und die Halswirbel in die Verlängerung der Wirbelsäule zu ziehen. Der Unterschied zur Matte: Nackenverspannungen werden vermieden, da der Kopf in die Länge statt in die Höhe gezogen wird. Auf dem Aero-Step führt die Rollbewegung (*Rolling teaser*) zu einer grösseren Trainings-Intensität.

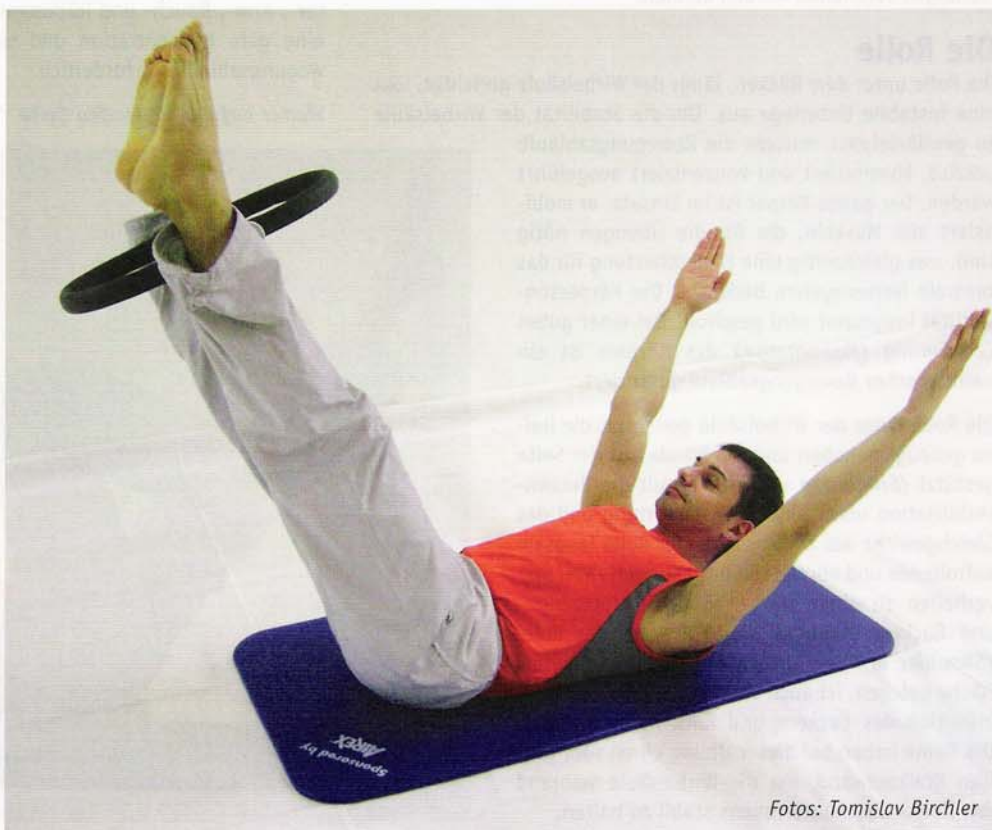
Auch möglich: Die Kniekehle halten, langsam den Oberkörper auf und abrollen, ohne die Beine groß zu bewegen. Unter einer beweglichen Unterlage werden Muskeln aufgerufen, die zur Unterstützung einer gesamten komplexen Bewegung führen. Die koordinative Fähigkeit kann vertieft werden, indem der Körper in einer Hebelbelastung bei gleichzeitiger Rotation (*Criss cross*) des Oberkörpers auch unter einer beweglichen Unterlage ausgeführt wird.

Sowohl im Kraft-, als auch im Ausdauersport ist eine Körperstabilität ein we-

sentlicher Teil für die Leistungsentwicklung. Besonders durch einseitige Bewegungen entstehen muskuläre Disbalancen, welche zu Gelenksüberbelastungen führen. Überdies fördert ein koordinatives Training, gezielt auf überraschende Situationen reagieren zu können.

◆ *Danny Birchler*

■ Der „Magic Circle“ („Pilates Ring“) ist für viele Muskelgruppen geeignet. Wenn er zusammengedrückt wird, ist ein zusätzlicher Kraftaufwand erforderlich.



Fotos: Tomislav Birchler