



Fachartikel zu den Stundenbeispielen

Pilates in Prävention und Rehabilitation „Einsatzfelder und Trainingsziele/-wirkungen“

Pilates Teil I

Ausgabe: 09.2004 (November 2004)

Pilates Teil II

Ausgabe: 10.2004 (Dezember 2004)

Pilates mit Kleingeräten

Ausgabe: 06.2007 (Juli/August 2007)

Pilates mit dem Sitzball

Ausgabe: 07.2010 (September 2010)

Pilates - Flow und Choreographie

Ausgabe: 01.2011 (Januar/Februar 2011)

Pilates Mixed Elements

Ausgabe: 01.2012 (Januar 2012)



Pilates

Einsatzfelder

Heute stellt die Trainingsmethode nach Pilates ein ganzheitlich gesundheits- und körperorientiertes Bewegungstraining dar, welches sich an den Bedürfnissen der unterschiedlichen Zielgruppen im Sport orientiert.

Das Einsatzfeld ist breit und ist wegen seiner hohen Flexibilität und der variablen Zielsetzung eine unverzichtbare Bereicherung im Breitensport, in Prävention und Rehabilitation bis hin zum Spitzensport.



Entscheidend ist aber, wie die Trainingsmethode ihren Einsatz findet. Besonders im Bereich der Prävention und Rehabilitation liegen gänzlich andere Anforderungen zugrunde, als es im Bereich des Breitensportes allgemein üblich ist.

Über die richtig verstandene Methodik dieses Trainingskonzeptes, lassen sich beinahe unendlich viele Übungen und Übungsreihen entwickeln. Sie dienen einerseits zur Vorbeugung von Veränderungen am Haltungs- und Bewegungssystem (Prävention), andererseits zur Schmerzlinderung, um den Körper kraftvoller werden zu lassen (Rehabilitation).

Trainingsziele und -wirkungen

Kern der Trainingsmethode ist die Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskontrolle zur Entlastung des Haltungs- und Bewegungssystems und die Optimierung von Organfunktionen. Durch Schulung der inter- und intramuskulären Koordination werden mehr Muskelfasern innerhalb eines Muskels rekrutiert (intramuskuläre Koordination), sowie das Zusammenspiel der an einer Bewegung beteiligten Muskulatur (intermuskuläre Koordination) effizient verbessert.



Ganzkörperübungen unter Einbeziehung der Körperkernmuskulatur, sollen das neuromuskuläre Gleichgewicht wiederherstellen und optimieren. Durch gezielte Stabilisierung der zentralen Rumpfabschnitte wird ein Gleichgewicht von Flexibilität und Kraft angestrebt.

Insbesondere die lungenfunktionsunterstützende Atmung mit der damit verbundenen Kräftigung der Atemhaupt- und Atemhilfsmuskulatur, waren Schwerpunktthemen der Arbeit von Pilates. Die so genannte seitliche Brustkorbatmung ermöglicht, bei gleichzeitig entspanntem Schultergürtel, eine gezielte Zentrierung der Kraft in der Körpermitte. Durch die dreidimensional angelegte Bewegung der Rippen, wird die Sauerstoffaufnahme auch in den Lungenspitzen realisiert. Größere Lungenareale werden mit Sauerstoff versorgt und somit der untere Teil des Brustkorbs in die Lage versetzt, sich zur Seite und nach hinten unten zu weiten. Über die muskulär initiierte verlängerte Ausatemungsphase, wird die CO₂-Abgabe begünstigt und damit einer Ansäuerung des Organismus vorgebeugt.

Schon zu Lebzeiten von Pilates, wurde seine Trainingsmethode von Bewegungslehrenden, Tänzern und medizinischem Fachpersonal durch das Einbringen ihrer persönlichen Erfahrungen, Vorlieben und Ausrichtungen verändert. Die weite Verbreitung über den gesamten Globus, führte zu einer enormen Vielfalt von Stilarten und Varianten.



In Amerika existieren verschiedene Stilarten nebeneinander. In der Fitnessszene werden die unterschiedlichsten Spielarten und Methoden Mixe kreiert. Neben dem so genannten klassischen Pilates gibt es zum Beispiel:

- *Yogilates* (Mix aus Pilates und Yoga)
- *Piloxing* (Mix aus Pilates und Boxtraining)
- *Aqualates* (Mix aus Pilates und Aquafitness)
- *Dance Pilates* (Mix aus Pilates und Dance Aerobic)
- *Plyo Pilates* (Hochintensives athletisches Training)
- *Pilates Kids* (Pilates für Kinder)
- *Pilates für Schwangere*



Die Liste ist lang, die Effizienz allerdings ist fraglich!

Ob im Breitensport, im Sport der Älteren, in Prävention oder Rehabilitation eingesetzt, Pilates sollte als funktionelles, gesundheitsorientiertes Training verstanden werden. Übungen und Übungsreihen sollten sich an den spezifischen Anforderungen der unterschiedlichen Zielgruppen orientieren und sich im Einzelfall modifizieren lassen.

Fazit

Unter dem Aspekt des verantwortungsvollen, zielorientierten Einsatzes für die unterschiedlichen Anforderungen der verschiedenen Zielgruppen im Breiten-, Präventions- und Rehabilitationssport, ist die Trainingsmethode Pilates, aufbauend auf die sechs Prinzipien, die Basis für sportliche und außersportliche Aktivitäten.

Leider finden sich in Vereinen, Fitness- und Pilatesstudios, Physiopraxen, Hotels, Wellness- und Beautystudios leider nicht immer ausreichend geschulte Personal, die das Verständnis und die Methode eins zu eins übernehmen können. Damit besteht die Gefahr, dass sie ihren Teilnehmenden einen Schaden zufügen können.

Literatur

Michaela Bimbi-Dresp:
Das große Buch Pilates 2006
Gräfer und Unze Verlag

Alan Herdman und Gill Paul:
Pilates 50 plus.
Das Übungsbuch für Späteinsteiger 2005
Südwest Verlag

Links

www.pilates-verband.de

Für die Pilatesausbildung gibt es keine gesetzlichen Vorschriften. Das bedeutet jeder kann sich Pilates-Trainer nennen und jeder kann Pilates-Trainer ausbilden! Es gibt daher große Qualitätsunterschiede in den hiesigen Ausbildungen, die für den Laien kaum deutlich werden oder zu unterscheiden sind.

In Orientierung an der Pilates Method Alliance (USA) haben sich daher die deutschen Pilates-Institute, die eine fundierte und umfassende Trainer-Ausbildung anbieten (Boden- und komplettes Geräteprogramm), im Deutschen Pilates Verband zusammengeschlossen.

Videos

Beispiel für die Anwendung der Pilatesmethode in der Prävention

<http://www.youtube.com/watch?v=OyCpfxiRFBY>