

Pilates

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie im Internet

Pilates, auch **Pilates-Methode** genannt, ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte. Erfunden hat sie der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren.

Es gibt in Deutschland keine geregelte Ausbildungskriterien für Pilates-Trainer, die Qualifikationen sind daher sehr unterschiedlich. Der Deutsche Pilatesverband hat sich allerdings den Qualitätsrichtlinien der Pilates Method Alliance unterworfen, dort finden sich Pilatestrainer und Pilatesausbildungsakademien gelistet, welche nach der Originallehre unterrichten und ausbilden.

Geschichte der Methode

Joseph Hubert Pilates war Turner, Taucher, Bodybuilder, Zirkusartist, arbeitete in England als Berufsboxer und trainierte die Beamten von Scotland Yard in Selbstverteidigung. Als Deutscher wurde er zu Beginn des Ersten Weltkrieges interniert. In dieser erzwungenen Ruhepause begann er intensiv, ein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings zu entwickeln, das zu einer guten Konstitution und Haltung beitragen sollte. Er studierte östliche Trainingsmethoden wie Yoga, Zen-Meditation und Tierbewegungen und unterrichtete seine Mitgefangenen in der von ihm entwickelten Methode, indem er sie auf Matratzen trainieren ließ.

Pilates kehrte nach dem Krieg nach Deutschland zurück und arbeitete dort mit wichtigen Vertretern der Bewegungslehre zusammen, wie etwa Rudolf von Laban. 1923 wanderte er nach New York aus. Sein Trainingsstudio eröffnete er auf Anregung Labans im Gebäude des New York City Ballet, was die Nähe der Methode zum Tanz erklärt. Zunächst wurde Pilates von Tänzern, Sportlern und Stars der Showbranche ausgeübt. In den letzten Jahrzehnten wurde Pilates zum Wellness-Trend und von immer mehr Fitnessstudios und anderen Anbietern aufgegriffen.

Die Methode

Grundlagen

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist bedingt auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr jedoch eher gering.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Anfänger sollten das Training nach Ansicht von Anbietern mit einer Einzelstunde bei einem klassisch ausgebildeten Trainer beginnen und danach zu Geräten wechseln, die sie bei der exakten Ausführung der Übungen unterstützen. Pilates hat die fünf klassischen Geräte (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector) erfunden um den Schülern eine Unterstützung bei der Ausführung der Übungen zu geben. Das weit verbreitete Mattentraining wird erst für Fortgeschrittene empfohlen. Die rund 500 Pilates-Übungen wechseln ab zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

Wichtige Prinzipien

- **Kontrolle:** Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren „Helfermuskeln“ gestärkt werden.
- **Konzentration:** Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein.
- **Atmung:** Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung in das Zwerchfell trainiert.
- **Zentrierung:** Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte *Powerhouse*, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe enthält. Die Stärkung der *Powerhouse*-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und kann sich bei Rückenschmerzen positiv auswirken.
- **Entspannung:** Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung ist bei Pilates jedoch nicht das Gegenteil von Körperspannung.
- **Fließende Bewegung:** Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

Infos AOK

Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert - alles in harmonisch, fließenden Bewegungen. Das Pilates-Trainingsprogramm wurde von dem gebürtigen Deutschen Joseph Hubertus Pilates in den 20er-Jahren entwickelt. Über Jahrzehnte beinahe ausschließlich bei Tänzern, Spitzensportlern und in der Showbranche bekannt, wurde es erst in den letzten Jahren im Zuge der steigenden Popularität von „Body-and-Soul-Übungen“ einer breiteren Masse bekannt. Diese Trainingsmethode für den ganzen Körper besteht aus mehr als 500 Widerstandsübungen, die auf Matten durchgeführt werden. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht das

Training der Körpermitte – des so genannten „Powerhouse“ – sowie der tiefliegenden Bauch- und Rumpfmuskulatur rund um die Wirbelsäule.

Welche Vorteile hat die Pilates-Methode?

Pilates ist ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und um die eigene "Mitte" zu finden. Das Training ist sowohl muskel- als auch gelenkschonend, da man ohne große Gewichte auskommt und Bewegungen bewusst langsam und harmonisch durchgeführt werden. Es geht um Muskelstärkung, die Stabilisierung der Körperhaltung und das Steigern der Gelenkbeweglichkeit, ohne den Körper übermäßig zu belasten. Zudem ist Pilates für Jedermann geeignet, egal ob Profisportler, Tänzer oder Durchschnittsbürger mit Rückenbeschwerden. Es ist weniger Krafttraining als vielmehr ein ausgewogenes Ganz-Körper-Training mit präventiver und rehabilitativer Funktion.

Ein weiterer Vorteil: Das Training eignet sich für den „Hausgebrauch“, da außer einer Gymnastikmatte keine zusätzlichen Gerätschaften benötigt werden. Es empfiehlt sich jedoch für Einsteiger, entweder einen Kurs zu besuchen oder aber ein gutes Lehrbuch zu kaufen. Denn: Entscheidend für die Wirksamkeit der Übungen ist zum Einen das Verständnis ihrer Funktion und zum Anderen die akkurate und ruhige Ausführung. Mit anderen Worten: Man sollte sich mit der Methode beschäftigen, bevor es auf die Matte geht.

Empfehlenswert ist ein mindestens halbstündiges Training, das zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführt werden sollte. Schon nach wenigen Stunden verbessert sich das Körpergefühl und durch die Konzentration auf den Atem fällt das Abschalten und Entspannen leichter.

Was ist neu an Pilates?

Pilates selbst behauptete, dass man sich nach 10 Pilates-Sessions besser fühle, nach 20 besser aussehe und nach 30 einen neuen Körper habe. Dies ist ebenso übertrieben, wie die Betonung der Einzigartigkeit vieler Neuerscheinungen und -entwicklungen auf dem heutigen Fitness- und Wellnessmarkt. Letztlich sind die Pilates-Übungen eine ausgewogene Mischung aus Stretching, Yoga, Kräftigung und Tanz. Dennoch deutet die wachsende Popularität von Pilates einen Umdenkprozess an, der positiv zu bewerten ist: Anstelle durch bloßes Krafttraining eventuell mehr Schaden anzurichten als Vorteile zu erzielen, birgt das Training der Tiefenmuskulatur in der Tat nicht zu unterschätzende Linderungspotenziale, gerade für Menschen mit Rückenschmerzen.

Selbstverständlich können ähnliche Effekte auch mit einem herkömmlichen Fitnessprogramm mit Muskel-, Ausdauertraining, Stretching und Entspannungsübungen erzielt werden – von Vorteil ist aber die äußerst geringe Verletzungsgefahr der Pilates-Übungen. Die Pilates-Methode hat also nicht die Welt neu erfunden, aber sie doch zumindest ein wenig neu sortiert und in einem handlichen Übungsformat zusammengefasst.