



Sendung vom 4. März 2002

Pilates: Sanftes Ganzkörpertraining gegen Rückenschmerzen

Von Elsa Wimmel

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das die tiefliegenden Muskeln arbeiten lässt und die Körperwahrnehmung schult.

Die Übungen beziehen gleichzeitig Körper und Geist mit ein. Durch Konzentration lernt man, wie der Körper auch auf kleinste Veränderungen in Spannungsmustern und die Ausführung der Bewegungen reagiert.

Der Schwerpunkt liegt in erster Linie auf der Qualität der Bewegungen. In ruhigem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert, mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten zu arbeiten.

Es gibt mehr als 5.000 Übungen auf der Matte und an den zwei Hauptgeräten, dem Reformer und dem Trapez Tisch, die, vor allem im Einzeltraining, je nach körperlichem Vermögen, individuell angepasst werden können.



Das Powerhouse

Bei den Übungen wird die Körpermitte, das so genannte Powerhouse, geschult und trainiert denn hier liegt der Motor für alle Bewegungen.

Eine gute mobile und stabile Kraft im Zentrum des Körpers, gestützt durch Bauch- und Rückenmuskulatur, ist die Grundlage für kontrollierte und gesunde Bewegungen und eine aufrechte, aber bewegliche Haltung.

Die neutrale Stellung der Wirbelsäule

Im Pilates wird mit der so genannten neutralen Stellung der Wirbelsäule gearbeitet, die die doppelte S-Form derselben berücksichtigt.



Es wird immer Wert auf die axiale Verlängerung gelegt, auf die Weite der Bewegungen und den Raum zwischen den Wirbelkörpern.

Der Trainierende lernt außerdem mit dem geringst möglichen Kraftaufwand ökonomisch und kraftsparend zu arbeiten.

Pilates in der Welt des Tanzes

Pilates gehört vor allem in England und USA zur Tanzausbildung anerkannter Tanzschulen und Hochschulen. Die Erfahrung zeigt, dass sich die Technik der Studenten verbessert und die Verletzungsanfälligkeit sinkt. Heute wird Pilates zum Beispiel in der Hamburger Staatsoper, am Düsseldorfer Ballett oder am Bühneninstitut für Tanz in Köln trainiert.

Pilates in der Rehabilitation

Auch in der Rehabilitation werden die Pilates-Übungen eingesetzt. Teilweise werden sie vom Arzt verordnet. Unter Anleitung kann man bei Rücken- und Schulterproblemen, bei Hüftdysplasie oder ungleich langen Beinen Hilfe finden.



Zum Leben von Josef Pilates

Josef Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Schon als Kind litt er an Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber. Deshalb begann er früh ein Leben, das dem körperlichen Training gewidmet war.

Neben Gymnastik, Bodybuilding und Skifahren studierte er auch östliche Trainingsmethoden wie Yoga und Zen-Meditation.

Pilates ging 1912 nach England und verdiente sein Geld als professioneller Boxer, Zirkusartist und als Lehrer für Selbstverteidigung für die Polizeimannschaft von Scotland Yard.

In einem Internierungslager im ersten Weltkrieg entwickelte er sein System für Körpertraining. Der heutige „Trapeztisch“ und der „Reformer“, die mit Federwiderstand und gleitenden Wagen arbeiten, entstanden als Provisorien.

Bettlägerige Patienten konnten mit Pilates' Erfindungen Übungen machen und dabei mit den Federn aus den Betten Kraft und Flexibilität entwickeln.



In den 20er Jahren eröffnete Pilates sein erstes Studio in New York. Von Anfang an kamen Künstler, Schauspieler und Tänzer zu ihm. Martha Graham, George Balanchine und Hanya Holm wollten mit Pilates ihre Leistungen steigern und Verletzungen vorbeugen. Bis zu seinem Tode im Jahre 1967 unterrichtete er und bildete einige wenige „Jünger“ aus, die die lange geheim gehaltene Methode weitertrugen.

Heute schwört ganz Hollywood auf Pilates: Sharon Stone und Brad Pitt, Jodie Foster und Gere, Madonna und der Spitzensportler Tiger Woods praktizieren Pilates.

Kontaktadressen:

- **Pilates mit Susanne Dickhaut**
Turmstr. 5-7
50733 Köln
Tel. (02 21) 52 98 66
Internet: www.pilates-koeln.de

Personaltraining, Matten-Training und Training an den Geräten Susanne Dickhaut, Trainerin, ist Dozentin für Pilates-Technik an der Musikhochschule Köln, Abteilung Bühnentanz

- **Pilates Studio Köln**
Alexander Bohlander
Krefelder Str. 18
50670 Köln
Tel. (02 21) 16 79 46-7
Fax (02 21) 16 79 46-8
Internet: www.pilates-studio-koeln.de
E-Mail: info@pilates-studio-koeln.de

Rehabilitation und Pilates:

- **Praxis Alexander Bohlander**
Bahnhofstr. 30
41539 Dormagen
Tel. (0 21 33) 21 50 50
- **Praxis Thomas Oldörp**
Im Etzetal 21
53177 Bonn
Tel. (02 28) 79 89 79
- **Ausbildung in Pilates zum Beispiel über „Polestar“:**
Der Physiotherapeut Alexander Bohlander (Adresse siehe oben) bildet nach neuesten sportmedizinischen und therapeutischen Grundlagen bei Polestar aus.
Internet: www.pilatespolestar.de

Literaturtipps:

- Brooke Siler
Schlank und schön mit Pilates
Mosaik, 2000
ISBN 3-576-11402-5
Preis 14,95 Euro
- Christin Kuhnert
Super-Body mit Pilates
Der neue Fitness-Trend: Sanft und effektiv
Gräfe und Unzer, 2000
ISBN 3-7742-4501-0
Preis: 5,90 Euro
- Eric Huber
Power Pilates
Midena, 2001
ISBN 3-310-00725-1
Preis: 9,90 Euro

[zum Anfang] 

Dieser Text gibt den Inhalt des Beitrags der ServiceZeit Gesundheit vom 4. März 2002 wieder.
Eventuelle spätere Veränderungen des Sachverhaltes sind nicht berücksichtigt.

– Alle Angaben ohne Gewähr –