

Medical Pilates®

Einzigartiges Bewegungsprogramm erlaubt Training trotz gesundheitlicher Beschwerden

Viele Übungen von Joseph Pilates (vgl. Kasten auf Seite 25) finden sich in den unterschiedlichsten Konzepten wieder. Gerade in den Segmenten Wellness, Fitness, Group-Training oder der medizinischen Rehabilitation werden Übungen angewandt, die entweder eine große Ähnlichkeit mit den klassischen Pilates-Übungen aufweisen oder sogar identisch sind. Der Ursprung der Übungen ist häufig nicht bekannt oder sie werden kritiklos eingesetzt und unkritisch reflektiert.

Hier setzt **Medical Pilates®** an, das ich 2007 entwickelt habe. Ziel von Medical Pilates® ist es, den Teilnehmern ein medizinisch fundiertes Spektrum zu bieten, das sie in die Lage versetzt, trotz oder gerade wegen gesundheitlicher Beschwerden ein Übungsprogramm zu absolvieren. Vielfach werden Bewegungen – gerade bei Menschen mit chronischen Schmerzen – drastisch reduziert. Neben der Einschränkung im sozialen Umfeld, kommt es zu einer Verringerung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit; die Vitalkapazität der Lungen reduziert sich, und das allgemeine Wohlbefinden leidet unter der Gesamtsituation.

Ziel muss es jedoch sein, diesen Menschen wieder ein dosiertes Bewegungsprogramm anzubieten, das es ihnen ermöglicht, ein Leben außerhalb des Schmerzes zu führen.

Hierzu sind Bewegungsprogramme nötig, die vor allem das eigene Körpergewicht mit in den Bewegungs- bzw. den Übungsablauf mit einbeziehen. Dadurch findet ein Alltagstransfer statt, der vielfältig genutzt werden kann und das Aktivitätsmaß deutlich erhöht.

Medical Pilates® ist dazu hervorragend geeignet. Viele Übungen werden in der Rücken- oder Bauchlage durchgeführt. Beide Ausgangspositionen stellen eine große Unterstützungsfläche dar. Aus dieser stabilen Haltung heraus sind vielfältige Übungen möglich, die sorgfältig ausgewählt die Basis dieser speziellen Methode darstellen.

Die Teilnehmer/innen werden in die Lage versetzt, mit kleinen Bewegungen und großer Unterstützungsfläche ihre Grenzen zu erfahren und finden somit eine Orientierung der eigenen Leistungsfähigkeit. Speziell in dieser Methode ausgebildete Trainer (qualifizierte Fitness-Trainer, Physiotherapeuten, Personal Trainer) leiten die Teilnehmer/innen im individuellen Einzeltraining oder in Kleingruppen an.

Auch übergewichtige Teilnehmer/innen erfahren sehr schnell ein gutes Körpergefühl und werden in die Lage versetzt, viele Übungen problemlos mit einem hohen Maß an Beweglichkeit durchzuführen. Dies motiviert letztendlich, regelmäßige Kursangebote anzunehmen. Der dadurch erhöhte kalorische Grundumsatz trägt zu einer soliden Gewichtsreduzierung bei.

So liegt das Hauptaugenmerk des Medical Pilates® auf dem **Spaß an der Bewegung**. Ständiges Nachdenken über die eigene Situation, den Schmerz und die Beschwerden bringen natürlich keine Besserung.

Wie bei jeder Trainingsmethode tritt ein positiver Effekt nur dann ein, wenn das nächste Training im Bereich des sogenannten »Mehrausgleichs« der vorherigen Einheit liegt. So sind regelmäßige Steigerungen erforderlich, um eine kontinuierliche Verbesserung zu erzielen. Dies ist nur fernab von »Massenveranstaltungen« möglich. Damit ist die Methode Medical Pilates® vor allem für Institutionen interessant, die Wert auf ein individualisiertes Training ihrer Klientel legen. ■ **Jürgen Pagel**

Der Autor ist Personal Trainer, Physio- und Manualtherapeut mit eigenem Studio in Ludwigsburg sowie Ausbilder im Bereich Pilates und PT Golf.

Jürgen Pagel unterrichtet und praktiziert Medical Pilates inzwischen bundesweit. Fortbildungen erfolgen für Physiotherapeuten derzeit in der VPT-Akademie in Fellbach, der Nanzmedico-Akademie in Landstuhl und über SAFS & BETA bundesweit.

Weitere Informationen im Internet: www.personal-pilates.eu

Joseph Hubert Pilates

wurde 1883 in Deutschland geboren. Er litt von Geburt an an Asthma und Rachitis. Sein Leben widmete er deshalb der Wiederherstellung seiner Gesundheit und seiner Kondition. Im Laufe der Zeit überwand er seine Gebrechlichkeit und wurde ein begeisterter Skifahrer, Taucher, Turner, Yogi und Boxer und erhielt seine Topform bis weit über siebzig.

Während seiner Internierung in England während des 1. Weltkriegs hängte Pilates Stahlfedern über die Hospitalbetten der Patienten, so dass diese noch liegend mit der Rehabilitation beginnen konnten. Diese Setup-Geräte entwickelten sich später zum Cadillac, einem der Haupt-Übungsgeräte in der Pilates-Methode. 1923 emigrierte Pilates in die Vereinigten Staaten. Er lebte in New York, wo er ein Studio in Manhattan eröffnete, professionelle Tänzer trainierte und ihnen bei der Rehabilitation half. Der Choreograph George Balanchine und die Modern-Dance-Diva Martha Graham waren zwei seiner Schüler.

Ursprünglich hatte Pilates eine Reihe von Übungen auf der Matte entworfen, die den Unterleib stärken und die Körperkontrolle erhöhen sollten. Dann baute er verschiedene Geräte, die die Effektivität seines immer größer werdenden Repertoires an Übungen förderten. Er entwickelte über 20 Apparate, von denen einige wie mittelalterliche Folterinstrumente aussehen. Sie wurden aus Holz und Metallrohren gebaut und verfügten über Seilzüge, Bänder, Stangen, Kästen und Federn. Seine Philosophie führte ihn zu der Entwicklung einer Lebensweise, die »den Körper gleichmäßig entwickelt, falsche Haltungen korrigiert, körperliche Vitalität wiederherstellt, den Verstand belebt und den Geist

»Die perfekte körperliche Verfassung ist ein ererbtes Recht des Menschen.«

Joseph Hubert Pilates

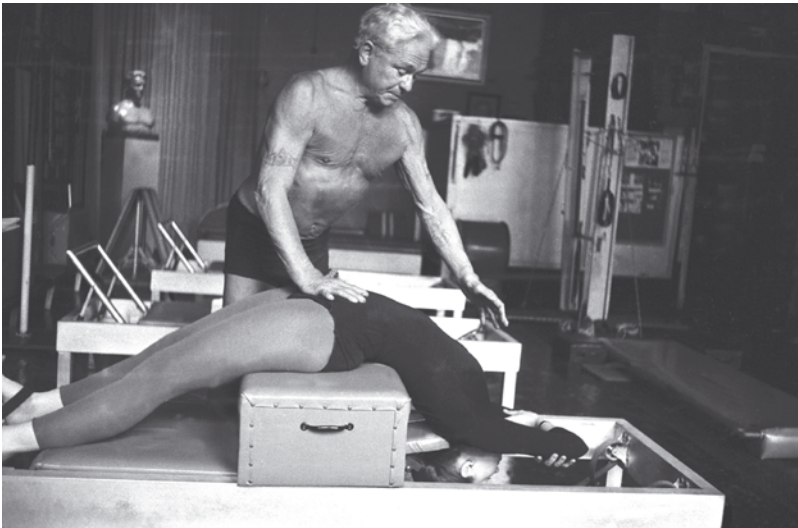


Foto: © Rapoport, USA

Joseph Hubert Pilates mit Klientin in seinem New Yorker Studio

aufrichtet«. Seiner Zeit weit voraus, betrachtete Pilates Fitness ganzheitlich und betonte, dass der Körper als komplette Einheit funktioniere.

Im Laufe der Zeit entwickelte Pilates über 500 Übungen, die er ursprünglich Contrology nannte, die aber seitdem als Pilates-Methode oder einfach Pilates bekannt geworden sind.

Die nachfolgenden Elemente der Pilates-Methode sind Bestandteil fast aller Varianten:

Kontrolle: J. Pilates nannte seine Methode »Art of Contrology«. Jede einzelne Bewegung des Körpers soll kontrolliert werden. Diese Regel bezieht sich nicht nur auf die Übungen selbst sondern auch auf die Übergänge (Choreografie) zwischen den Übungen.

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. Vorteil dieser Kontrolle ist eine bedächtige, langsame (im Atemrhythmus) durchgeführte Bewegung, die die Muskulatur ebenso kraftvoll wie lang werden lässt. Das Zusammenspiel der Agonisten (Arbeitsmuskulatur) und der Synergisten (Hilfsmuskulatur) wird gesteigert. Da jeder Muskel während dynamischer Bewegung mal zum Agonisten, Antagonisten (Gegenspieler) oder zum Synergisten wird, ergibt sich eine holistische (ganzheitliche) Wirkung, wie sie mit kaum einer anderen Methodik so effektiv zu erzielen ist.

Atmung: Ein gleichmäßiges Atmen ist wichtig für die richtige Muskelbalance. Nur ein mit ausreichend Sauerstoff versorgtes Muskel- und Organsystem kann effektiv arbeiten. Außerdem werden durch die tiefe Ein- und Ausatmung die gesamte Lungenkapazität gefordert und der Blutdruck entsprechend reguliert. Unnötige Blutdruckspitzen werden vermieden. Messungen in den jeweiligen Anfangs- und Endpositionen der Pilates-Übungen belegen dies.

Zentrierung: Eine ultimative Pilates-Regel. Durch diese Regel – nämlich Bauchnabel tief in den Bauch und Richtung Wirbelsäule ziehen – aktivieren Sie die gesamte Bauchmuskulatur. Alle Pilates-Übungen basieren auf diesen Muskeln, um die Körpermitte – das Zentrum – zu stärken.

Selbst Übungen, die dem ersten Anschein nach zur Entwicklung der Armmuskulatur dienen, funktionieren nicht oder unvollständig, wenn die Stabilität im Zentrum nicht erreicht wird. Wenn das Zentrum nicht vollkommen involviert ist, können Sie die fortgeschrittenen Phasen der Übungen nicht durchführen! J. Pilates sprach hierbei nicht umsonst vom »Powerhouse«.

Präzision: Die Präzision beinhaltet neben der Bewegungskontrolle auch das Element der räumlichen Aufmerksamkeit. Wird eine Bewegung begonnen, setzt dies die Kenntnis des Anfangs und des Endes dieser Bewegung voraus. Alle Pilates-Übungen haben zum Ziel, jederzeit zu wissen, wo der Körper zu sein hat.

Die Präzision wird vor allem durch einen guten Trainer erreicht, der Ausweichbewegungen erkennt und diese meist »eingeschliffenen« Bewegungsmuster korrigiert. Ein wichtiges Ziel der Pilates-Übungen ist, sich auf diejenigen Muskeln zu konzentrieren, die arbeiten sollen und diejenigen zu entspannen, die zwar an der Übung teilhaben könnten, es aber nicht sollen. Resultat dieser Präzision in Verbindung mit der Kontrolle ist ein neues Körpergefühl.

Streckung: Die Wirbelsäule strecken, heißt sie zu entlasten. Vor einer Bewegung wird sie verlängert. Ob in der Rücken- oder Seitlage, in der Bauchlage oder im Stand – immer wird die Wirbelsäule bewusst gestreckt, aus der Hüfte heraus »verlängert«.

■ Jürgen Pagel