

Pilates ist nicht gleich Pilates. Und nicht jeder Trainer, der meint, er könnte Pilates unterrichten, hat dazu auch die Fähigkeiten. Was es wirklich braucht, um eine perfekte Pilates-Stunde zu halten, verrät Dagmar Mathis.

Pilates

– das schlaue Group Fitness Training?

Stellen wir uns vor, es ist Montag, 18 Uhr, Topzeit im Fitnessstudio. Im Kursraum befinden sich rund 30 Teilnehmer. Sie liegen auf Ihrer Matte und folgen nach Ihren Möglichkeiten den Anweisungen des Trainers. Ihre Blicke verraten Konzentration und Kontrolle. Sie führen Ihre Übungen fließend aus und holen Ihre Kraft aus dem Körperzentrum. Dazu atmen Sie vor jeder Bewegung bewusst durch die Nase ein, um sich vorzubereiten. Wenn Sie durch den Mund ausatmen und die Bewegung ausführen, wird der Raum von einem ozeanischen Rauschen erfüllt. Obwohl sich hier die unterschiedlichsten Teilnehmer versammelt haben, bewegt sich die Gruppe synchron und anmutig. Der Trainer spricht unentwegt und liefert in kürzester Zeit exakt durchdachte Cues. Dabei geht er ständig von Teilnehmer zu Teilnehmer, kontrolliert und korrigiert die Körperhaltungen und gibt, falls nötig, taktile Hilfestellung. Die Musik läuft, wenn überhaupt, nur ganz leise im Hintergrund. Die Atmosphäre im Raum ist äußerst harmonisch und entspannt, ein allgemeines Wohlfühl macht sich breit.

Der ideale Kurs

Das ist das Bild eines qualitativ hochwertigen Pilates Mattenkurses, der von einem sehr gut ausgebildeten Trainer geleitet wird.

Ursprünglich war Pilates ein Personaltraining für Tänzer und Bühnendarsteller. Was genau macht nun eine wirklich gute Pilatesstunde aus? Dazu muss man zuerst einmal wissen, was Pilates im ursprünglichen Sinn war. Als der Deutsche Joseph Hubert Pilates während des Ersten Weltkrieges seine ersten Übungen erfand, wandte er sie im Einzeltraining an Kriegsverletzten an und verhalf ihnen zur schnelleren Rehabilitation. Nachdem er 1926 nach New York übersetzt und sein Studio über dem New York City Ballett eröffnet hatte,

waren es hauptsächlich Tänzer und Sänger vom Broadway, die er im Personaltraining betreute. Auch heute noch entscheiden sich Schauspieler und Bühnendarsteller für die Pilatesmethode, wenn sie ein funktionelles Training suchen. Vor ein paar Jahren erst, etwa 80 Jahre später, kam man in Europa auf die Idee, Pilates in den Fitnessmarkt zu integrieren und es als Group Fitness Training anzubieten.

Pilates ist kein Trend, sondern eine Lebenseinstellung

Nur ein neuer Trend? Auf gar keinen Fall! Pilates ist eine Lebenseinstellung. Ähnlich wie bei Yoga und Qi Gong, ist der Begriff Pilates nicht geschützt. Deshalb ist es umso wichtiger, den Qualitätsstandard zu wahren. Nur Trainer, die eine fundierte, umfassende und zeitaufwändige Pilatesausbildung absolviert haben, dürfen sich auch als Pilatestrainer bezeichnen. Weder ein Wochenendseminar noch das Lesen mehrerer Bücher samt Eigenstudium nach bekannten Pilates-DVDs berechtigen einen Trainer, sich Pilatestrainer zu nennen. Auch nicht, wenn er schon jahrelang Erfahrungen als Group Fitness Trainer gesammelt hat und anatomische Kenntnisse mitbringt. Bei Pilates geht es um sehr viel mehr. Man lernt es nicht an einem Wochenende, denn der Körper braucht Zeit, um die Tiefenmuskulatur zu wecken und die neuen Bewegungsabläufe zu speichern.

Die sechs Prinzipien

Pilates zeichnet sich durch sechs wichtige Prinzipien aus:

- ▶ Konzentration,
- ▶ Kontrolle,
- ▶ Präzision,





„Unterarmstütz“

- ▶ Bewegungsfluss,
- ▶ Zentrierung und
- ▶ Atmung.

Und genau das macht den Unterschied aus zu konventionellen Kursen wie Bauch – Beine – Po, Bodystyling & Co. Ein guter Pilatestrainer muss in der Lage sein,

- ▶ anzuweisen, ohne selber mitzumachen,
- ▶ die „Pilatesprache“ im Schlaf zu beherrschen,
- ▶ zum richtigen Zeitpunkt möglichst viele Informationen mit wenigen Worten zu geben,
- ▶ Fehler der Teilnehmer zu erkennen und verbal und taktil zu korrigieren,
- ▶ Hilfen zur Visualisierung zu geben,
- ▶ auch große Gruppen mit maximaler gesundheitlicher Absicherung zu trainieren,



▶ für die unterschiedlichsten Levels passende Variationen parat zu haben,

▶ die wichtigsten Kontraindikationen über gängige Krankheitsbilder zu kennen,

▶ Teilnehmer mit Bandscheibenproblemen, Gleitwirbeln, Nackenverspannungen, Verkürzungen der rückwärtigen Muskulatur und vielen weiteren

Einschränkungen gleichermaßen zu bedienen,

- ▶ die Trainierenden durch detaillierte Erklärung zur Eigenverantwortung zu erziehen und dennoch jeden Einzelnen im Auge zu behalten.

Pilates ist ein Training für jeden, solange alle Prinzipien berücksichtigt und die Übungen korrekt ausgeführt werden.

Qualität steht vor Quantität

Joseph Hubert Pilates nannte seine Methode ursprünglich „Contrology“. Er erfand mehr als 34 Originalübungen, die er in seinem erstmals 1945 veröffentlichten Buch „Pilates' Return to Life Through Contrology“ zusammenfasste. Diese Originalübungen sehen spektakulär aus, setzen zum Teil fast akrobatisches Können voraus und motivieren gerade deshalb den ein oder anderen Fitnessbegeisterten zur Nachahmung. Aber Vorsicht, das kann gefährlich werden. Das Pilatestraining von heute wurde den neuesten Kenntnissen der Wirbelsäulenrehabilitation angepasst und „fitnesstauglich“ abgemildert. Heute werden die Originalübungen sozusagen zerpfückt und in verschiedene Entwicklungs- bzw. Aufbaustufen zerlegt. Das macht Sinn und entspricht den Erkenntnissen der Trainingslehre, nach der zu große Reize schaden. Nur durch sog. Pre-Pilatesübungen kann diese Trainingsmethode jedem Körper gerecht werden. Dabei ist Präzision eines der wichtigsten Prinzipien der Übungsausführung und Qualität steht immer vor Quantität.

Brustkorbatmung & Powerhouse

Durch das Prinzip der Zentrierung beginnt jede Übung im Körperzentrum, das Josef H. Pilates „Powerhouse“ nannte. Damit ist gemeint, dass sich beim Einatmen in den seitlichen Brustkorb die Rippen wie eine Ziehharmonika öffnen und der Körper in die axiale Länge gedacht wird. Bei der Ausatmung werden alle tiefen Muskelschichten der Körpermitte aktiviert und so wird die Rumpfkraft (Powerhouse) aufgebaut. Die seitliche Brustkorbatmung allein ist schon eine wichtige Übung. Sie ist zusammen mit dem Powerhouse der Inbegriff jeder Pilatesübung und auch die Basis für weiterführende Übungen. Das richtige Feeling für den Körper und die Atemtechnik sind nicht selbstverständlich. Die Körperwahrnehmung wird durch regelmäßiges Pilatestraining geschult, so dass im Laufe der Zeit die fließenden Bewegungsabläufe auch in Bewegungsmuster des Alltags integriert werden. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Haltung und das allgemeine Wohlbefinden aus.

Tipps für Pilates-Kurse

Wie lässt sich nun dieses neue Körperbewusstseinstaining im Group Fitness Bereich umsetzen? Wenn Pila-



„Leg pull“

tes ursprünglich ein Personaltraining für Profitänzer war, ist es dann überhaupt möglich, es auf die breite Masse im Fitnessstudio anzuwenden? Die Antwort ist ja, vorausgesetzt, es werden folgende Tipps berücksichtigt:

- ▶ Ich rate jedem Trainer, der das Pilates Mattentraining unterrichten möchte, eine solide Ausbildung zu absolvieren, die sich über mindes-



„Criss Cross“

tens vier Seminarblöcke im Abstand von mehreren Monaten erstreckt. Die Ausbildung sollte mit einer anspruchsvollen theoretischen und praktischen Prüfung abschließen.

- ▶ Da sich die Zielgruppe im Fitnessstudio durch sehr unterschiedliche Fitnesslevels auszeichnet und fortlaufende Aufbaukurse eher die Ausnahme sind, ist es ratsam, Pilates mit einem Info-Abend und einem Intro-Kurs einzuführen. Dabei sollten Hintergründe und Ziele der Trainingsmethode erläutert werden und die Flankenatmung sowie erste Pre-Pilates-Übungen unterrichtet werden.
- ▶ Intro-Kurse sollten regelmäßig stattfinden und für Neueinsteiger als Voraussetzung für den Besuch der regulären Mattenurse angesehen werden.
- ▶ Ein Intro-Kurs kann z.B. einmal wöchentlich als fest integrierter Kurs im Group Fitness Plan stattfinden oder als Kursblock z.B. fünf Wochen lang am selben Tag zur selben Uhrzeit. Die zweite Möglichkeit spart Kosten und kann immer dann eingesetzt werden, wenn eine Gruppe von Neueinsteigern die Nachfrage belebt.

Ein guter Pilateskurs zeichnet sich durch exakte Anweisungen, ein geschultes Auge und Verantwortungsbereitschaft des Trainers aus. Wenn das beachtet wird, steht dem Erfolg von Pilateskursen im Group Fitness Bereich nichts mehr im Wege.

Pilatesübung „Criss Cross“

Wie aber sieht ein guter Pilateskurs in der Praxis aus? Dazu möchte ich ein

Unterrichtsbeispiel anhand der klassischen Pilatesübung „Criss Cross“ geben. Die Anweisungen des Trainers sollten in etwa so lauten:

„Wir bereiten uns jetzt langsam für den Criss Cross vor. Diese Übung stärkt unser Kraftzentrum und die schrägen Bauchmuskeln und sie schult die Koordination. Wir befinden uns in neutraler

Rückenlage, die Beine sind aufgestellt, die Füße stehen parallel, die Fersen befinden sich in Verlängerung der Sitzhöcker. Die Arme liegen entspannt und lang neben dem Körper. Wir nehmen drei Auflagepunkte wahr: das Kreuzbein, etwa die Mitte der Brustwirbelsäule und den Hinterkopf. Unter der Lendenwirbelsäule befindet sich ein kleiner Tunnel, das Becken ist parallel zum Boden, so dass eine darauf liegende Wasserwaage im Lot sein könnte. Atme zur Vorbereitung durch die Nase in den seitlichen Brustkorb ein und denke dich vom Scheitel bis zum Steißbein lang. Atme durch den Mund aus und schließe dabei die Rippen, den Reißverschluss und Knopf deiner engen Jeans. Achte darauf, dass die Wasserwaage bei jeder Ausatmung im Lot bleibt. Mit der nächsten Ausatmung hebe Kopf und Schultergürtel leicht an und lass den Kopf in beide Handflächen wie in eine Hängematte sinken. Das Becken bleibt stabil und der Tunnel im unteren Rücken erhalten. Mit der nächsten Ausatmung drehe den Oberkörper leicht nach rechts, komme einatmend zurück zur Mitte und wiederhole die Bewegung mit der nächsten Ausatmung nach links. Denke daran, dass eine kleinere Bewegung exakter und besser ist. Wiederhole die Übung zu jeder Seite fünf Mal und spüre bei jeder Ausatmung, wie sich der

Rippenbogen und der gegenüberliegende Beckenknochen diagonal verbinden, so, als würde ein Korsett verschnürt. Komme dann wieder in die neutrale Rückenlage zurück und fühle kurz nach. Nun wiederholen wir die Übung, aber dieses Mal mit über dem Becken angewinkelten Knien (s. Bild unten). Atme zur Vorbereitung wieder ein und hebe mit der Ausatmung erst das rechte, dann das linke Knie schwerklos über das Becken.“

Aufgaben des Trainers

Der Trainer sollte die Übung stets langsam, vom Potenzial der Gruppe abhängig, steigern. Dabei wird er jeden Teilnehmer im Auge behalten, Fehler in der Übungsausführung korrigieren und weniger fitte Teilnehmer auf einem niedrigeren Level beanspruchen. Nackenverspannungen und Kreuz-



„Criss Cross“

schmerzen werden für die Teilnehmer kein Thema mehr sein. Sie werden sich länger und schlanker und um die Lendenwirbelsäule herum gekräftigt fühlen, mit einem Wort: pudelwohl! Richtig ausgeführtes Pilatesstraining verbessert eindeutig die Lebensqualität. Deshalb ist Pilates als Gruppentraining mit gut ausgebildeten Trainern auf jeden Fall schlau. ○

Dagmar Mathis | ist Polestar-zertifizierte Pilates Trainerin, Personal Trainerin für Pilates Matte, Mitglied im Deutschen Pilates-Verband, langjährige Group Fitness Instruktorin, Referentin für verschiedene Ausbildungsorganisationen und Ausbildungsleiterin für Pilates bei aeroNET. Infos: www.dagmarmathis.de, www.aero-net.net

