

■ Joseph Hubertus Pilates und seine einzigartige Methode

Was ist Pilates?

Im Fokus der speziellen Trainingsmethode, die vom gebürtigen Deutschen Joseph H. Pilates bereits vor über achtzig Jahren entwickelt worden ist, stehen die gezielte Kräftigung des Körperzentrums, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und eine aufrechte Körperhaltung. Pilates-Training fusst auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, der intensiven Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit sowie der konzentrierten Verinnerlichung auch der kleinsten Bewegungen.

Es handelt sich um ein figurformendes Trainingsprogramm, welches aus rund 400 bis 500 Übungen besteht, bei dem Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Die Übungen kräftigen und dehnen die Muskeln. Diese wiederum schulen die Sensomotorik (Bewegungssteuerung und Bewegungsverhalten), verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenbeschwerden vor und fördern die «innere Kraft». Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird.

Pilates bildet eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten, bei denen oft nur die oberflächlichen, grossen Muskelgruppen zum Einsatz kommen, ohne dabei auf die tiefen, stabilisierenden Muskeln einzugehen. Ebenso wirkt Pilates einseitigen Körperbelastungen entgegen, die durch Sport und alltägliche Tätigkeiten entstehen können.

Pilates auf Erfolgskurs

«Nach zehn Stunden werden Sie den Unterschied spüren, nach zwanzig Stunden ihn sehen und nach dreissig Unterrichtsstunden haben Sie einen völlig neuen Körper!»

Soweit im Originalton Joseph Pilates, der Erfinder des gleichnamigen Körpertrainings der besonderen Art, das selbst Hollywood-Grossen und viele nationale und internationale Stars für das Nonplusultra halten. Aber Pilates-Training ist weit mehr als blosses «Elite-Training». Es repräsentiert weltweit mittlerweile auch eine unersetzliche Facette im Bereich der Krankengymnastik und gezielten Rehabilitation. Entsprechend findet sich Pilates-Training integriert in die klassische Physiotherapie und Osteopathie.

Das Pilates-Training erobert seit einiger Zeit die Vereine und Fitness-Studios und auch die Herzen der STV-Kursteilnehmenden. Auf der Suche nach innerer Balance, Stress-Management und körperlicher Fitness scheinen die fließenden Bewegungsfolgen genau die Bedürfnisse der Vereinsmitglieder

anzusprechen, denn wer wünscht sich nicht ein «Powerhouse» zur Unterstützung der optimalen Körperhaltung, zur gezielten Rückenstabilisierung, innere Stärke und Gelassenheit sowie einen straffen Körper?

Pilates und Group-Fitness

Ursprünglich hatte Joseph Pilates sein Trainingskonzept als «One-to-one»-Methode entwickelt. Besonderen Wert legte er auf eine präzise verbale beziehungsweise taktile Anleitung. Er individualisierte dabei die Auswahl und Ausführung seiner Übungen nach den körperlichen Voraussetzungen, dem Trainingszustand und Trainingsziel seiner Klienten.

Ein Anspruch, der ohne ein hoch geschultes Körperbewusstsein und die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Körper auseinander zu setzen, nicht zu realisieren ist.

Es bedarf deshalb professioneller Trainerinnen und Trainer, die bereit sind, dieses besondere Konzept einfühlsam und kompetent zu vermitteln. Nicht spektakuläre Übungen, sondern das Vermitteln der Pilates-Prinzipien entscheiden bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern über Erfolg und Akzeptanz.

In den Group-Fitness-Kursen hat man selten die Möglichkeit der individuellen Übungsauswahl. Die entsprechenden pädagogischen Fähigkeiten der verbalen und taktilen Anleitung sind selten ausreichend entwickelt, da sie bei den Aerobic-, Group-Fitness- und Gymnastik-Ausbildungen nicht den Schwerpunkt bilden.

«BodyMindSpirit – Health Concepts» hat ein einzigartiges, innovatives Konzept zum optimalen, sicheren, effektiven und letztendlich erfolgreichen Pilates-Ideen-Transfer im Gruppenunterricht entwickelt. «BodyMindSpirit» offeriert ein 7-Stufen-Konzept vom Einstieg bis zur Advanced-Pilates-based Exercise-Class, welches speziell für den Unterricht im Verein und Fitness-Studio zugeschnitten ist.

Intelligentes Training mit Tiefenwirkung

Die zwei grundlegenden Prinzipien, die das ganzheitliche Pilates-Trainingssystem von herkömmlichen Workouts unterscheiden, sind die Vereinigung von Atmung und Bewegung sowie die Verbindung von Kraft und Beweglichkeit. Wesentlich dabei ist die Konzentration auf jede kleinste Bewegung und deren präzise Ausführung. Es gilt Qualität vor Quantität. Dabei findet jede langsame, bewusst ausgeführte Bewegung auch im Geist statt und geht mit einem angenehmen Körpererleben einher.



Fließende Bewegungsabläufe stimulieren die Tiefenmuskulatur und mobilisieren gleichzeitig Wirbelsäule und Gelenke. Durch gleichmässige Dehnung und Kräftigung wird das Wechselspiel von agonistisch und antagonistisch tätigen Muskeln optimiert. Die synergistisch arbeitende Kernmuskulatur bildet einen schützenden Gürtel um die Wirbelsäule, ermöglicht eine innere Aufrichtung und verbessert die gesamte Bewegungsführung. Diese innere Impulskette vermeidet unphysiologische Bewegungsmuster und isolierte Bewegungen. Ein regelmässiges Pilates-Training kann effiziente Bewegungsabläufe wiederherstellen.

Effektives Training mit Eleganz

Das entscheidende Merkmal des Pilates-Training ist die Ökonomisierung der Muskeltätigkeit. Die Bewegungen werden begleitet von einem festgelegten Atemmuster, das in der Körpermitte initiiert und von dort koordiniert wird. Jede Übung erreicht ihre Effektivität und Effizienz durch das Bewusstwerden der eigenen Körpergrösse, der Länge und Weite. Es gilt, den persönlichen Bewegungsraum zu erweitern. Dies unterscheidet die Pilates-Methode von fast allen anderen Kräftigungs-Konzeptionen. Indem Muskelpartien von innen heraus in die Länge trainiert werden und Verkürzungen sowie komprimierende Muskelkontraktionen vermieden werden, verändert sich die Qualität der Bewegungen. Die Fähigkeit, Verbindungen im Körper wahrzunehmen und bewusst anzustreben, ermöglicht eine Verteilung der Muskelarbeit. Dies dient der Überlastungsprävention. Ein ökonomischer Einsatz von Kraft und Energie wird im Pilates-Training durch den Bewegungsfluss unterstützt.

Optimaler Transfer der Pilates-Prinzipien

Die vom STV in Kooperation mit «BodyMindSpirit» angebotene «Pilates-based Exercise-Ausbildung» basiert auf der von Joseph Hubertus Pilates entwickelten Methode und einem professionellen, seit vielen



«Schulterbrücke mit Beinstreckung» – eine so genannte Pre-Pilates-Übung zum Aufbau des Powerhouses und der Stabilisationskraft in der Körpermitte.

Jahren praktizierten Konzept für die sichere und erfolgreiche Umsetzung im Studio oder in der Turnhalle. Im Zentrum stehen zum einen die didaktische Vermittlung der Pilates-Prinzipien und der methodische Aufbau der spezifischen Pilates-Techniken über Pre-Pilates-Übungen und spezielle Übungsvorbereitungen. Zum anderen bietet die bewährte Strukturierung der Pilates-Übungen vom Einstieg bis zur «Advanced-Pilates-b.-E.-Class» die Basis für einen erfolgreichen Pilates-b.-E.-Group-Fitnessunterricht.

Erfolg durch Qualität

Der langfristige Erfolg der Pilates-Methode und die Akzeptanz bei Turnerinnen und Turnern steht und fällt mit gut ausgebildeten Pilates-Trainerinnen und -Trainern. Profi-Pilates-Serien aus Büchern «abzukupfern», ohne entsprechendes fachliches Know-how und ohne Hinterfragen an Teilnehmer weiterzugeben, ist eine Möglichkeit, den rasant in Fahrt gekommenen Pilates-Trend-Zug zu besteigen. Gleichzeitig ist dies auch eine grosse Gefahr, dass durch eine unqualifizierte Kursgestaltung seitens der Trainerin oder des Trainers die Teilnehmenden bestenfalls unzufrieden sind oder sich schlimmstenfalls dabei verletzen.

Mit einem breiten Spektrum an Hintergrundwissen und grosser praktischer Erfahrung tätig zu sein, ist die andere und Erfolg versprechendere Möglichkeit, dem grossen und bedeutenden Potenzial des Pilates-Trainings in der heutigen Zeit gerecht zu werden. Mittlerweile sind die Verantwortlichen zur Überzeugung gelangt, dass für die Art der individuellen Umsetzung jede Trainerin und jeder Trainer selbst die Verantwortung übernehmen und seine wahren Beweggründe prüfen muss. Denn Letztere spiegeln den Erfolg von jedem Body-and-Mind-Programm im Studio oder in der Turnhalle wider.

Lucia Schmidt



«Single Leg Stretch mit gestreckten Beinen» – eine fortgeschrittene Pilates-Übung, die einerseits Kraft im Powerhouse (Bauch) sowie die Beweglichkeit der rückseitigen Beinmuskulatur fördert.



«Brett» – eine Pre-Pilates-Übung für den Aufbau der Stabilisationskraft im ganzen Körper, insbesondere der Stützkraft der Arme, Organisation des Schultergürtels und der Kraftentwicklung in Bauch und Beckenboden.

Pilates-b.-E.-Ausbildung im Modulsystem

STV-Modul Intro 1 und 2: Einführung in Pilates b. E. Basic

Begonnen wird mit dem dreitägigen Pilates b. E. Intro 1 und 2 mit speziellen Body-Control-Mattenübungen, deren Ziel die Stabilisierung des Rumpfes als den anatomischen Mittelpunkt des Körpers ist. Fliessende, den Erkenntnissen der heutigen Forschung angepasste Bewegungsabläufe werden für die Arbeit im Group-Fitness-Bereich modifiziert. In Theorie und Praxis werden Ausgangspositionen, Bewegungsabläufe und Übungsvariationen hinterfragt, sodass alle Teilnehmenden in der Lage sind, die Pilates-Philosophie in ihren Unterricht einfließen zu lassen und die Übungsauswahl dem Trainingszustand ihrer Turnerinnen und Turner anzupassen.

STV-Modul 3: Professionelle Weiterentwicklung zu Advanced

An zwei Fortbildungstagen wird das Übungsrepertoire durch anspruchsvollere Übungsvarianten und Übungen für Fortgeschrittene vervollständigt. Ein besonderes Augenmerk gilt den taktilen Anweisungen, der Korrektur und der Bewegungsunterstützung durch Berührung. Gleichzeitig kann mit Hilfe fachkundiger Korrekturen die persönliche Pilates-Technik optimiert werden. Besonderen Wert wird auf die einzigartige Visualisierungstechnik gelegt, als Schlüssel zur gezielten Harmonisierung der psycho-mentalenen Fitness.

STV-Modul 4: Differenziertes Verständnis des muskulären Zusammenspiels

Im Zentrum dieses Fortbildungstages steht neben dem Verständnis für die Funk-

tionsweise der am «Powerhouse» beteiligten Muskulatur das Erleben des muskulären Zusammenspiels mit allen Sinnen. Auf eindrückliche, spannende und spielerische Art wird das komplexe Zusammenspiel von Beckenboden, Transversus abdominis, externen und internen Obliquen, Multifidi sowie Trapezius, Serratus und Latissimus sichtbar gemacht. Diese neu erworbene, umfassendere Erfahrung kann den Pilates-b.-E.-Unterricht in vielfacher Hinsicht verändern.

«BodyMindSpirit», Modul 5: Zusätzliche Herausforderung durch Tools (Kleingeräte)

Der zweitägige Ausbildungsblock Pilates b. E. Plus mit Kleingeräten wird von «BodyMindSpirit» durchgeführt und eröffnet eine inspirierende Welt durch den Einsatz von ABS-Ball, Aero Step XL, SpiritBall, Pilates Roller und FlexiBar. Jedes der Geräte kann das spezifische Anforderungsprofil einer Pilates-Übung variieren, z.B. durch neue sensomotorische Herausforderungen. Sie erfordern eine höhere Konzentration, eine Verstärkung des propriozeptiven Feedbacks und der sequentiellen Muskelansprache. Durch die permanente Auseinandersetzung mit der sich ständig in Bewegung befindenden Auflagefläche der Geräte reagiert der Körper automatisch mit verstärkter Stimulierung des «Powerhouse».

«BodyMindSpirit», Modul 6: Kompetenzerweiterung durch Kombination

Der Kurstag «Pilates b. E. Meets Chi Yoga» wird von «BodyMindSpirit» durchgeführt und reflektiert Parallelen

und Unterschiede der beiden Philosophien und vermittelt Kombinationsmöglichkeiten der positiven Wirkungen. Dieser Tages-Workshop bietet Pilates-Trainerinnen und -Trainern die Möglichkeit, methodische Grundlagen beider Systeme kennen zu lernen und Synergien zu entdecken.

Pilates-b.-E.-Group-Fitness-Instructor-Diplom

Nach dem erfolgreichen Abschluss aller Module der Pilates-b.-E.-Ausbildung haben alle Absolventen die Möglichkeit, ein Pilates-b.-E.-Group-Fitness-Instructor-Diplom zu erwerben. Zur praktischen Prüfung kann entweder ein qualitativ gutes VHS-Video einer geleiteten Pilates-b.-E.-Kurseinheit eingesandt werden oder ein individueller Prüfungstermin mit Lucia Schmidt vereinbart werden. Zur theoretischen Prüfung müssen einige Pilates-spezifische Fragen, die im Lauf der Ausbildung erarbeitet worden sind, schriftlich beantwortet werden sowie 30 Hospitationsstunden nachgewiesen werden.

Neugierig geworden?

Die nächsten Kurse finden wie folgt statt:
Frühlingskurse

Modul Intro: 3. März 2006

Module 1 und 2: 4./5. März 2006

Herbstkurse

Modul Intro: 3. November 2006

Module 1 und 2: 4./5. November 2006

Kosten

150 Franken/Tag für STV-Mitglieder, 200 Franken/Tag für Nicht-STV-Mitglieder.

Ein STV-Kurs für das Modul 3 ist für 2007 geplant. Die Kurse der Module 4 und 5 finden im Studio von Lucia Schmidt statt.

Weitere Details zur Pilates-b.-E.-Ausbildung und weitere MindBody-Themenbereiche bei:

Schweizerischer Turnverband, Andrea Hasler, Spezialkurse, andrea.hasler@stv-fsg.ch, Telefon 062 837 82 24, Fax: 062 824 14 01, www.stv-fsg.ch, und «BodyMindSpirit – Health Concepts», Schweighofstrasse 404, 8055 Zürich, Telefon 044 241 91 77, Fax 044 241 91 78, E-Mail: info@lucia-schmidt.ch, www.lucia-schmidt.ch.



«The Hundred» – die klassische Pilates-Übung! Erfordert viel Kraft in der Bauchmuskulatur sowie eine koordinierte Atemtechnik.