



**Claudia Schallauer**

Diplomierte Pilatustrainerin, Diplomierte Wirbelsäulentrainerin, Instruktorenin Haltungsverprävention, Fit Senioren, staatlich geprüfte Schneeschuh- und Wanderführerin



## PILATES PLAYGROUND MIT KLEINGERÄTEN

### PILATES

ist ein **ganzheitliches Körpertraining**, das vor allem die tief liegenden, meist schwächeren Muskelgruppen trainiert und für eine korrekte, **gesunde Körperhaltung** sorgt.

**Stabilität, Dehnung, Koordination** in der Bewegung und **Kräftigung** der wichtigsten Muskelgruppen sowie **Entspannung** durch die unterstützende **Atmung** machen das Pilates-Training so wirkungsvoll.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten **Powerhouses**, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule bezeichnet wird, die sogenannte Stütz- und Muskulatur. Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und kann sich auch bei Rückenschmerzen und Verspannungen positiv auswirken.

### VORTEILE DES PILATES-TRAININGS

- Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die **Muskeln und Gelenke geschont** werden.
- Ein wichtiger Bestandteil des Powerhouses ist der **Beckenboden**, den wir mit fortschreitendem Training immer besser ansteuern und in die Übungen integrieren können. Pilates ist modernes, abwechslungsreiches Beckenbodentraining, ohne es so nennen zu müssen.
- Durch das Trainieren der Tiefenstabilität ist Pilates die optimale Grundlage und auch **Unfallprophylaxe** für (Winter-) Sportarten wie Schneeschuh-Wandern, Tourengehen, Skifahren, aber natürlich auch Radfahren/Biken, Nordic Walking und Wandern.

- Trainieren der Koordination hat nachweisliche positive Effekte auf die Gedächtnisleistung, ganz im Sinne meines Studios **Fitter Körper – Fitter Geist.**

Die Pilates-Methode oder kurz Pilates wurde vom Deutschen Joseph Hubertus Pilates (1883–1967), der Ende der 1920er in die USA emigrierte, entwickelt. Er nannte es im Original Contrology, was auf das Hauptprinzip des Trainingskonzeptes – die Körper-Kontrolle – anspielt.

## DIE PILATES PRINZIPIEN

Meist findet man folgende sechs Prinzipien (in unterschiedlicher Reihenfolge) in der Pilates-Literatur:

1. Zentrierung
2. Atmung
3. Bewegungsfluss
4. Konzentration
5. Präzision
6. Kontrolle

Die letzten drei fließen sehr stark ineinander und werden teilweise mit ähnlichen Begriffen beschrieben.

Bei der Fortbildung Pilates Bodymotion in Köln wurden diese Ursprungsprinzipien um neue wissenschaftliche Erkenntnisse erweitert und der Fokus stark auf eine korrekte Körperpositionierung und -wahrnehmung gelegt. Dies findet sich in folgenden drei ergänzenden Prinzipien wieder: **Gelenkartikulation, Gewichtsverlagerung und Alignment (= Ausrichtung) sowie Schultergürtel-Organisation.**

Das deckt sich sehr stark mit meiner persönlichen Meinung, dass eine Übung nur so gut und wirkungsvoll ist wie ihre Ausgangsposition (und die Zeit, die man sich dafür nimmt).

Ein weiteres Prinzip von Pilates Bodymotion ist „**Lockerheit und Entspannung**“ – was ich durch meinen zweiten Ausbildungshintergrund als Rückentrainerin sehr begrüße. Ein:e Pilates-Schüler:in sollte lernen, bewusst zu unterscheiden und anzuordnen zu können, welche Muskeln bei einer Übung angespannt und welche gleichzeitig entspannt sein sollen. Viele Trainierende haben bedingt durch (sitzende Computer-)Jobs einen Dauertonus im Nacken- und Schulterbereich. Dessen bewusste Entspannung ins Pilates-Training zu integrieren, macht für mich großen Sinn.

Last but not least: Pilates Bodymotion verwendet beim Anleiten im Unterricht viele Begriffe, die das Prinzip der **Bewegungslänge und -weite** unterstreichen, z. B. „Spüre die Länge in deinem Körper/die Weite in deinem Brustraum“. Da das Ziel von Pilates u. a. eine gute, gesunde Körperhaltung ist, finde ich dieses Wording zielführend.

### **Persönlich unterrichte ich mit Fokus auf folgende Prinzipien**

1. Atmung
2. Zentrierung
3. Korrekte/neutrale Ausgangspositionen
4. Lockerheit und Entspannung in Kombination mit deren Kontrolle
5. Im fortgeschrittenen Bereich immer stärker im Flow (Bewegungsfluss)

## **DIE PILATES-ATMUNG**

... ist eine reine Trainings-Atmung und essenziell, wenn es darum geht, das Powerhouse – die Tiefenmuskulatur – zu aktivieren und anzusteuern. Nur mit der richtigen Atmung kann die Bauchmuskulatur in einer gewissen Grundspannung gehalten und die Körpermitte stabilisiert werden. Gleichzeitig wird der Brustraum geschmeidig gehalten, was auch positive Effekte auf die Psyche hat.

Wichtig ist, dass die **Atmung immer mit der Übung im Einklang** sein sollte. Genauer gesagt initiiert die Atmung die Bewegung.

### **Wie funktioniert die korrekte Pilates-Atmung?**

Pilates arbeitet mit der sogenannten **Flankenatmung**. Dabei wird durch die Nase in den seitlichen und hinteren Brustkorb ein- und durch den leicht geöffneten Mund (nicht spitzen, eher geformt wie beim Kerzen ausblasen) wieder ausgeatmet. Beim Einatmen weitet sich der Brustkorb seitwärts, beim Ausatmen schließt er sich wieder und die Rippenbögen werden zueinandergezogen wie ein Korsett.

Wichtig ist, die Schultern sowohl bei der Ein- als auch Ausatmung entspannt zu halten und nicht z. B. hochzuziehen.

Und das Allerwichtigste – vor allem bei Anfänger:innen: den Atem fließen zu lassen und ihn nicht vor Konzentration anzuhalten.

Spannend ist, dass es viele Mythen rund um die Pilates-Atmung gibt und gewisse Übungen unterschiedlich in Bezug auf Ein- und Ausatmung unterrichtet werden. Manche behaupten, Pilates hat aufgrund seines Asthmas selbst teilweise anders geatmet, als er unterrichtet hat. Für mich ist es das Ziel, den Körper zu zentrieren, und darauf richte ich meine Atem-Anleitungen während des Trainings aus.

Neben dem klassischen Pilates-Mattentraining hat Joseph Pilates auch viele patentierte Pilates-Geräte wie z. B. den Reformer entwickelt.

## PILATES PLAYGROUND – PRAXIS

### Variation mit:

1. Gymnastikball 20 cm \* Kontrolle der Neutralposition, Adduktoren, Vorspannung
2. Redondo Plus 38 cm \* Instabilität für größere Stabilität
3. Theraband (CLX) \* Unterstützung bzw. Widerstand
4. Pilatesrolle \* Instabilität; Kombination mit anschließendem Faszienrollen in einer Trainingseinheit
5. Pilatesring \* Kräftigung Adduktoren und Abduktoren, Arm-Kräftigung, Vorspannung
6. Hanteln \* Gewicht: erschwert oder erleichtert Übung (Hebel), Instabilität durch sich in Bewegung verlagernde Schwerpunkte

### Beispiele:

- Roll-up: Vorspannung, Überstreckung, assisted, auf Rolle, Arme, assisted
- Schulterbrücke: Vorspannung, instabil (sehr fortgeschritten), einseitig – Arme/Beine, hintere Oberschenkel, Pump, Kräftigung Arm- und Schultermuskulatur, Koordination

## A19

- 4-Füßer: Instabilität, Plank-Flow, Widerstand, als Rolle, Adduktoren-Plank, Trizeps
- Seitlage/-stütz: Neutralposition, Oberkörper-Stabilisation/--Mobilisation  
Widerstand, Faszienrollen, Arm-/Bein-Pump 90°, Instabilität durch Gewicht mit wechselnden Schwerpunkt
- Bauchlage: hinterer Rücken, Adduktoren, Arm-Übungen, Roll Up Oberkörper (mit Beibehaltung Powerhouse), Oberschenkel-Rückseite 90°, div. Armkräftigungsübungen

Mag. Claudia Schallauer

Dipl. Pilates- und Wirbelsäulentrainerin, [www.fitimhof.at](http://www.fitimhof.at), [office@fitimhof.at](mailto:office@fitimhof.at)

### Literatur

Bücher von Joseph Pilates für das Verständnis und die Geschichte von Pilates

Div. Pilates-DVDs (z. B. von Anette Alvaredo, Nina Metternich, Juliana Afram) oder Online-Videos (z. B. von Gabi Fastner oder meine eigenen).