



Foto: Dunja Krieger

Geschmeidig wie eine Katze

DFAV-Ausbilderin Dunja Krieger über die Hintergründe der Pilates-Methode

Stars und Spitzensportler wie David Beckham, Madonna oder Julia Roberts sind begeisterte Pilates-Fans und haben sicher dazu beigetragen, dass das Ganzkörpertraining salonfähig geworden ist. Schaut man sich das Angebot vieler Fitnessstudios an, merkt man schnell, wie beliebt und groß die Pilates-Szene heute ist. Und fragt man jemanden, der regelmäßig einen Pilates-Kurs besucht, nach der Methode dahinter, erhält man ziemlich verschiedene und sogar gegensätzliche Beschreibungen: Der eine sagt, „es entspannt mich total“, der nächste spricht von einem sehr anstrengenden Training. Warum das so ist und was tatsächlich alles hinter der Pilates-Methode steckt, erklärt DFAV-Ausbilderin Dunja Krieger.

Die Pilates-Methode, benannt nach dem Erfinder Joseph Hubertus Pilates, ist ein systematisches Ganzkörpertraining, insbesondere zur Kräftigung der tieferliegenden stabilisierenden Muskulatur. Zunächst einmal muss aber gesagt sein: Pilates ist als Trainingsmethode nicht geschützt! Zwar gab es diverse Versuche, jedoch wurden diese von den Gerichten abgelehnt. Wie „Yoga“ ist auch „Pilates“ ein allgemeiner Begriff, der nicht geschützt werden kann. Auch im Yoga gibt es viele inhaltliche Unterschiede. Da es im Yoga aber Zusatzbezeichnungen wie z.B. „Iyengar“, „Ashtanga“ usw. gibt, ist die Orientierung vielleicht ein wenig einfacher. Was also verbirgt sich hinter dem Pilates-Begriff?

Pilates sells

Pilates hat ziemlich viel Aufsehen erregt, nachdem bekannt wurde, dass Stars wie Madonna ihren Körper nach dieser Methode stählen. Da Marketing in der heutigen Zeit überaus wichtig ist, weiß ich, dass einfach mehr Teilnehmer kommen, wenn ich meinen Kurs „Pilates“ nenne – egal, was ich da tue. Wenn ich heute im Fitnessstudio einen „Pilates“-Kurs besuche, kann mich tatsächlich alles Mögliche erwarten: Ein Bauch-Bein-Po-Kurs, eine Entspannungsstunde mit Kerzen oder aber auch ein Kurs, der tatsächlich die von Herrn Joseph Hubertus Pilates entwickelten Übungen vermittelt. Es gibt keine Pilates-Polizei, die Abmahnungen verteilt, wenn nicht nach Richtlinien für Pilates unterrichtet wird: Im Prinzip macht hier jeder Trainer, was er will – es sei denn, das Fitnessstudio hält seinen Daumen darauf.

Welcher Fitnessstudiobetreiber aber ist mit dem Inhalt dieser Methode vertraut, kennt die Unterschiede der verschiedenen Ausbildungen und sucht danach seine Trainer aus? Vielen ist primär wichtig, dass die Zah-

len stimmen, die Kurse voll sind und nicht das das Erbe einer bereits verstorbenen Person namens Joseph Hubertus Pilates, der die Methode hauptsächlich in den zwanziger und dreißiger Jahren entwickelt hat, korrekt weiter gegeben wird.

Fakt ist, dass die vielen Versprechungen, mit Pilates Ziele wie z.B. eine verbesserte Rumpfmuskulatur, Beweglichkeit usw. zu erreichen, keinesfalls in jedem dieser auf dem Markt befindlichen Kurse erreicht werden. Der Grund ist, dass eben die Essenz des Pilates nicht immer und überall vermittelt wird.

Die Pilates-Ausbildung: Auf Kleinigkeiten kommt es an

„Na dann kann man sich die Übungen ja getrost auch anhand vieler Bücher aneignen, warum eine teure Ausbildung besuchen“, mögen viele denken. Haben Sie mal versucht, einen Tango zu tanzen, nachdem sie ein Buch darüber gelesen haben? Es funktioniert nicht, man braucht einen Lehrer, der einem die Bewegungen beibringt.

Bei Pilates kommt es auf die Kleinigkeiten an, es ist nicht egal wo die Arme sind, wenn ich mich von der Rückenlage in den Sitz hochrolle und bei über 500 Übungen, die die Methode beinhaltet, gibt es für zukünftige Pilates-Trainer sehr viel zu lernen und zu beachten. Es braucht Zeit bis der Lehrer selber in der Lage ist, diese vielen Übungen korrekt auszuführen. Erst anhand der Schwierigkeiten, die auftreten, lernt der „neue“ Lehrer erstmal seinen eigenen Körper kennen. Nur auf diesem Weg lernen künftige Trainer die Essenz der Pilates-Methode. Zudem kommt natürlich noch das Wissen hinzu, wie man Übungen abwandeln kann, wenn gewisse Körperstrukturen bestimmte Bewegungen nicht zulassen. Ein gewissenhaftes Studium der Anatomie des Körpers ist für einen guten Lehrer unerlässlich, um zu verstehen und helfen zu können. Nur durch dieses umfangreiche Wissen kann Pilates tatsächlich heilen.

Spricht, Pilates-Training ist geeignet für jedermann, ob für Spitzenathleten oder ältere Menschen, selbst für Schwangere – aber nur mit einem Trainer, der das nötige Wissen hat. Ja, der Erfolg

Die DFAV-Ausbilderin auf der Pilates-Matte im sogenannten „open leg rocker“



Edelstahlspender



Kunststoffspender auch in weiteren Farben lieferbar



Unsere Lösung für Fitnessstudios und Rehasentren

Nutzen Sie unsere fertig getränkten Desinfektionstücher in formschönen und praktischen Spendersystemen, die speziell für den Bedarf von Fitnessstudios und Rehasentren entwickelt wurden. Sie sind perfekt geeignet zur Desinfektion von Flächen und Geräten.

Die Vorteile

- Geringerer Papierverbrauch durch Einzelblattnahme
- Einfache Handhabung
- Überall einsetzbar/keine Festmontage
- Keine gesundheitsschädlichen Aerosole, da kein Desinfektionsmittel im Raum versprüht wird

Einzelheiten und Videos zu unseren Produkten finden Sie auf www.cleanpaper.de

Nehmen Sie Kontakt auf, wir beraten Sie gerne.



Tel.: 03574 761699
www.cleanpaper.de



Besuchen Sie uns auf der FIBO in Köln Halle 7 Stand Stand B09 7-10 April 2016

steht und fällt mit dem Trainer. Man kann sich mit Pilates auch schaden, z.B. wenn man zu schnell zu fortgeschrittene Übungen macht und nicht die Übungen auswählt, die zum eigenen Körper passen. Das ist bei Yoga nicht anders, wobei die Übungen dort meines Erachtens nach noch risikoreicher sind, weil sie oft in den Endstellungen der Gelenke stattfinden.

Richtig ausgeführt, führen die Pilates-Übungen zu einer gesunden funktionellen Körperausrichtung. Der Lehrer lehrt seine Schüler dabei, ungesunde Bewegungsmuster durch gesunde auszutauschen. Dadurch kann man sich auch im Alltag korrekt bewegen, weil die Muskulatur des Halteapparates trainiert wird und verkürzte Muskulatur, die den Körper oft in falsche Haltungen zieht, gedehnt und entspannt wird. Das wiederum erhöht nicht nur das Lebensgefühl, sondern durch das Training hat man auch weniger Schmerzen im Alltag und fühlt sich ausgeglichener und entspannter, zugleich auch stärker und selbstbewusster.

Joseph Hubertus Pilates

Joseph Hubertus Pilates, geboren 1883 in Mönchenglöblich, hat zu seiner Zeit einige Menschen vor Operationen bewahrt und auch nach OPs wieder fit gemacht. 1927 wanderte er nach New York aus, wo er das erste Pilates-Studio eröffnete. Dort gab es zu der Zeit auch noch keine Physiotherapie und so konnte er vielen verzweifelten Berufstätigern helfen, ihren Beruf wieder auszuüben.

J.H. Pilates hatte die Idee, den Körper in einer Übung gleichzeitig zu dehnen und zu stärken. Sein Fokus war, das sogenannte „Powerhouse“, also hauptsächlich die Muskeln in der Körpermitte zu stärken. Zu diesem Zweck entwickelte er zahlreiche Pilates-Geräte, die er alle zum Patent anmeldete. Er erfand einen Pilates-Stuhl (Chair), auf dem man sowohl sitzen, als auch trainieren konnte. J.H. Pilates strebte weltweite Anerkennung und eine Massenproduktion seiner Geräte an. Der Erfolg stellte sich aber erst viele Jahre nach seinem Tod ein. Die sehr teuren Geräte (z.B. Reformer, Cadillac, Chair) haben die Verbreitung



Foto: Andrea Schick-Zech

Auch die Pilates-Übung „Hundred“ wird auf der Pilates-Matte praktiziert

in Fitnessstudios bisher nicht gefunden, sehr wohl aber in Pilates-Studios, in denen der Unterricht dann eins zu eins sehr individuell und präzise stattfindet. Die Basis der meisten Geräte sind Stahlfedern, die einen Widerstand geben, der die Übung sowohl erschweren, aber auch erleichtern kann.

J.H. Pilates selbst war Boxer und man sagt, er habe u. a. auch Max Schmeling trainiert. Fasziniert war J.H. Pilates davon, mit welcher Leichtigkeit sich Tiere wie z.B. Katzen bewegen und wollte das immer auf den Menschen übertragen. Einige seiner Übungen lassen aber auch Ursprünge aus dem Yoga vermuten, man denke z.B. an das „Boot“ im Yoga und den „Teaser“ im Pilates.

Die Pilates-Methode hatte aber nie philosophische Ansätze, wie sie im Yoga zu finden sind, sondern beschränkt sich auf das körperliche Training. Dies ist sicherlich auch die grundlegende Abgrenzung zum Yoga.

Herausforderungen für Pilates-Trainer

Im Fitnessstudio kann wegen der fehlenden Pilates-Geräte nur ein sehr kleiner Teil der Pilates-Methode, die sogenannten Mattenübungen, weitergegeben werden – und zwar in Gruppenstunden. Das bedeutet, dass der Trainer sehr stark gefordert ist, die Übungen in geeigneter Form an verschiedene Trainingslevels und körperliche Defizite anzupassen und den Kurs so zu leiten, dass jeder Teilnehmer auch einen Nutzen erfährt. Das ist eine sehr anspruchsvolle und oft unterschätzte Aufgabe, denn: In regelmäßigen Kursen, wie z.B. an der Volkshochschule, buchen die Teilnehmer z.B. 15 x 60 Minuten Pilates und beginnen den Kurs gemeinsam als Anfänger, um dann zusammen mit dem Training ein höheres Level zu erreichen. Während in so einem Kurs eine Kontinuität auf gleichem Level gegeben ist, ist es im Fitnessstudio oft so, dass Teilnehmer nicht regelmäßig kommen und viele verschiedene Kurse besuchen, wo auch ganz Unterschiedliches vermittelt wird. Der Trainer muss hier in der Lage sein, Einsteiger und Fortgeschrittene in einen Kurs zu integrieren. Er sollte also viele leichtere Varianten der Übungen kennen und Anfänger erstmal bremsen.

Ein erfahrener Trainer beschäftigt sich außerdem über lange Zeit mit der Pilates-Methode, bildet sich regelmäßig fort und hört nie auf, zu lernen – genauso wie die Person Joseph H. Pilates.

Der Namensgeber selbst hat übrigens bis zu seinem Tod im Jahr 1967 mit weit über 80 Jahren in seinem Pilates-Studio in New York Tag für Tag seine Methode weiterentwickelt und verfeinert. Für Herrn Pilates galt es schließlich, Körper, Geist und Seele als Einheit zu sehen.

Fazit

Der Erfolg der Pilates-Methode zeigt sich nicht zuletzt an den zahlreichen begeisterten Kurseilnehmern überall, die Pilates lieben. Schließlich bevorzugen viele Fitnesskurs-Fans auch ab und an mal einen Kurs mit Ruhe, Konzentration und weniger lauter Musik und Anfeuerungen. Natürlich hat sich das Pilates-Training seit damals stetig weiterentwickelt: z.B. gibt es heute spezielle Schaumstoffrollen, Bälle und Therabänder für das Pilates-Training. Zudem gibt es heute die Physiotherapie, die durch Pilates übrigens ideal ergänzt werden kann. Diese Dynamik macht die Pilates-Methode zeitlos und spannend zugleich: Lässt man sich einmal darauf ein, lässt sie einen nicht mehr los.

Dunja Krieger

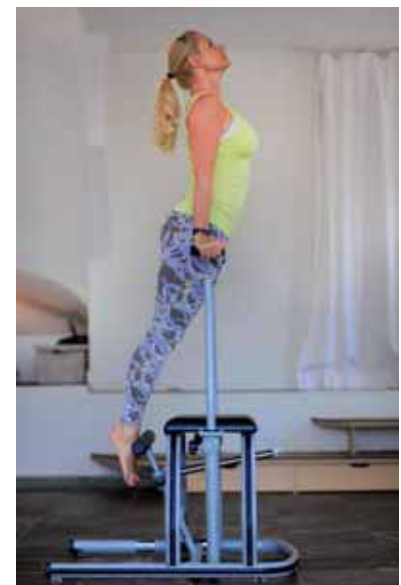


Foto: Andrea Schick-Zech

Dunja Krieger vollführt auf dem Pilates Chair die Übung „Press up bottom“



Dunja Krieger

Dunja Krieger, ehemals Meyer, bildet seit 1995 für den DFAV e.V. Trainer aus. Seit 1999 beschäftigt sie sich bereits mit der Pilates-Methode und hat die Komplettausbildung mit Geräten bei Peak Pilates USA absolviert, ist dort auch Master Teacher Trainer. Seit 2005 hat Dunja Krieger ihr eigenes Pilates-Studio in Köln und bildet sich ständig weiter fort. Weitere Infos unter:

www.absolute-pilates.de

S-Lizenz Pilates beim DFAV e.V.



Die S-Lizenz Pilates vermittelt innerhalb von drei Wochenenden die Pilates-Technik, die 20 Basismattenübungen mit ihren Modifikationen, den historischen Hintergrund und die Fähigkeit, die Übungen sowohl selbst auszuführen als auch zu lehren.

Nächster Workshop mit Dunja Krieger:

Pilates mit Ball und Theraband in Offenbach, 30.–31. Januar 2016

Informationen und weitere Termine finden Sie unter: www.dfav.de/pilates-trainer