

Gerätepilates: eine weitere Dimension

von Andrea Szivacsek

Pilates ein wenig anders erleben. Unterstützung für Anfänger und Intensivierung für Fortgeschrittene.

Pilates ist eine, von Joseph Hubertus Pilates erfundene, weltweit verbreitete Trainingsform, die mittlerweile vielen Menschen rund um den Globus ein Begriff ist. Dies gilt jedoch (noch) nicht für die erweiterte Variante - das Gerätepilates, welches sich vor allem in den USA, und dort auch sehr stark in prominenten Kreisen, einer großen Beliebtheit erfreut. Bei uns ist es bis heute weniger bekannt. Gerätschaften mit wohlklingenden Namen wie Reformer, Barrel, Cadillac oder Wunda Chair bilden die Basis dieser erweiterten Dimension von Pilates.

Der erste Lokalaugenschein mit diesen Geräten verursacht jedoch meist ungläubige Blicke, da die Geräte im ersten Moment eher wie eine Folterkammer anmuten und Kunden befürchten lassen, in einem falschen Film – Fifty Shades of Grey – gelandet zu sein. Nachdem der erste Schreck über die Form der Geräte verdaut ist, begeistert Gerätepilates jedoch fast Jedermann und -frau, da das Training an diesen Geräten ein breites Spektrum an Möglichkeiten bietet. So bekommen Pilates-Anfänger durch die Geräte eine optimale Unterstützung bei der Ausführung und können Übungen leichter korrekt und präzise ausführen. Fortgeschrittene Pilates-Jünger erfahren damit eine umfassende Intensivierung ihres Trainings.

Training für eine breite Zielgruppe

Unserer Erfahrung nach ist besonders hervorzuheben, dass Pilates an Geräten eine sehr große Zielgruppe anspricht: Männer wie Frauen, jung wie alt. Menschen mit Bewegungseinschränkungen genauso, wie Menschen mit Bedarf an rehabilitativem und therapeutischem Training bis hin zu Leistungssportlern, Balletttänzern, ja sogar Verfechter von



Abwechslungsreiche Übungen für die Rumpfkontrolle stehen bei Pilates an der Tagesordnung.

klassischem Krafttraining, Fitnessbegeisterte, Ausdauersportler und Sportmuffel werden gleichermaßen von Gerätepilates begeistert und sind in kürzester Zeit von dieser Trainingsform überzeugt. Eine Besonderheit des Trainings an den Pilatesgeräten ist die Tatsache, dass dabei bei nahezu alle sportmotorischen Fähigkeiten trainiert werden. Dazu gehören sowohl Kraft, Beweglichkeit, Reaktivkraft als auch Koordination und Sensomotorik.

Darüber hinaus spielt bei Pilates die Atem- und Rumpfkontrolle eine bedeutende Rolle. Trotz dieser Vielfalt an Anfor-



Fotos: z.V.g.

Gerätepilates sieht im ersten Moment eher ungewöhnlich aus, erfüllt aber jeglichen Gesundheitsaspekt.

derungen an unseren Körper führt das Gerätepilates Training zu einer massiven Verbesserung des Körperbewusstseins und fördert die Entspannung. Die Geräte vermitteln während der gesamten Trainingseinheit immer ein Gefühl der Unterstützung, Sicherung und Führung. Eine große Rolle kommt bei dieser Form von Pilates dem Trainer zu, der in einer intensiven interagierenden Form dem Kunden mittels verbaler und vor allem taktiler Weise die richtigen Bewegungsabläufe anleitet und bei der erforderlichen Körperspannung und Atmung mit unterstützt. Übungen wie „The Swan“ am Barrel, „Half und Front Split“ sowie plyometrische „Jumps“ am Reformer, „Reverse Roll Up“ am Wunda Chair und der „Dolphin“ am Cadillac sind nur eine kleine Auswahl an Übungen aus einem schier unendlich erscheinenden Übungsspektrum. Sie ergeben ein wundervoll abwechslungsreiches Training durch eine Mischung aus Dynamik, Spannung, Kraft, Beweglichkeit und Dehnung. Die unterstützende Funktion der Geräte ermöglicht eines der Hauptziele von Pilates: die absolute Präzision und Körperkontrolle beim Ausführen der Übungen. So entspricht diese Pilates-Form dem Urgedanken des Schöpfers Joseph Pilates, der die Ökonomie der Bewegung als Schlüssel für seine Methode erkannte.

Wenn Sie neugierig geworden sind und Gerätepilates einmal selbst ausprobieren möchten, kontaktieren Sie uns einfach via Mail an anszidansi@hotmail.com