

# Ran an die **Geräte!**

## Ein Pilates-Update



Längst ist Pilates-Training aus der weltweiten Gesundheitssportszene nicht mehr wegzudenken. Allein in den USA üben Schätzungen zufolge ca. 10 Millionen Menschen regelmäßig Pilates-Training aus und in Europa bieten 80% aller Fitnessclubs und 60% aller Wellnesseinrichtungen Pilates-Training an – meist in Gruppen und auf der Matte.

**E**rstaunlicherweise wissen nur 10–15% aller Pilates-Kunden, dass Joseph Pilates Geräte entwickelt hat, die man als „Herzstück“ seiner Methode bezeichnet. Und obwohl die heutigen Pilates-Trainer, die oft ausschließlich mit den Übungen auf der Matte arbeiten, in der Regel von dem „Reformer“, dem „Trapez-Tisch“ oder „Cadillac“ und dem „Wonder Chair“ gehört haben, kennen und nutzen sie die Vorzüge nicht oder sehr wenig. (Bilder Nr. 2–4)

### Präzise Bewegungen spüren

Meist bleibt es den ca. 300 Pilates-Studios in Deutschland und der Schweiz vorbehalten, im Einzeltraining Übungen wie „Elephant“, „Scooter“ oder „Reverse abdominals“ (Bild

der Nr. 5–7) zu unterrichten. Hier werden Kunden oft zum ersten Mal die funktionellen Verbindungen, die den Pilates-Prinzipien zugrunde liegen, bewusst und deutlich spürbar. Denn in genialer Art und Weise vermittelt wahlweise Widerstand oder Unterstützung durch die eingebauten Stahlfedern, gekoppelt an die sanften Gleitbewegungen des „Reformers“, ein unnachahmliches Gefühl von präziser, bewusster Bewegung und Aktivierung genau dort, wo es gebraucht wird. Wenn du Kunden jeweils vor der Stunde und nach der Stunde an Geräten zum Beispiel die Übung „Roll up“ (Bild Nr. 8) durchführen oder sie mit den Fingern den Boden berühren lässt (Finger-Boden-Abstand), zeigen sich verblüffende Verbesserungen bei den tieferen Strukturen und beim Bewegungsverhalten.

### Kleingeräte als Einstieg

Die Rolle entweder aus festem weißem Schaum oder weicherem PE-Material ist günstig und leicht einzusetzen.) Für den nächsten Schritt gibt es das von Joseph Pilates erfundene Holzgerät „Spine corrector“ als leichte, mobile Version „Pilates Arc“. Damit können Gruppentrainings auf der Matte die Brücke schlagen zum Gerätetraining mit einer Steigerung der Trainingsintensität, aber mit geführter, sicherer und vor allem tiefer Muskelarbeit inklusive. (([Bitte hier ein Bild vom Spine corrector oder Pilates Arc einsetzen statt des Reformers](#)))



Abb. 1: Auch als Herzstück des Pilatestrainings bezeichnet: der Reformer

### Der „Reformer“ als Universalgenie

Der „Reformer“ ist das Universalgerät, um einen Körper und den ganzen Menschen neu aufzubauen. Oft werden dabei die Übungsstunden in Rückenlage begonnen, um Haltungsfehler und Fehlspannungen überlasteter Muskulatur zu vermeiden. Arm- und Beinbewegungen, geführt von Seilzügen und Federwiderständen, werden zum Rumpf koordiniert und integriert ([Bild Nr. 12](#)) und langsam gesteigert. Kniestand, Stand auf und neben dem „Reformer“ in einer sinnvollen Sequenz reprogrammieren das muskuloskeletale System und das neurophysiologische Bewegungskonzept.

Innerhalb der unterschiedlichen Pilates-Geräte kann dann auf dem „Trapez-Tisch“ oder „Cadillac“ variantenreich und mit zunehmender Herausforderung trainiert werden. Dabei ist eine Art Zirkeltraining in Kleingruppen bis zu fünf Personen zwar möglich, stellt aber hohe Ansprüche an die Ausbildung und Erfahrung des Trainers.

# PILATES

**RICHTIGES TRAINING WIRD  
BEI UNS GROSS GESCHRIEBEN.**  
Seit vielen Jahren eine der beliebtesten  
Sportarten für eine gute Haltung und  
einen gesunden Rücken.

FINDE DEINE AUSBILDUNG  
[www.pilates-verband.de](http://www.pilates-verband.de)



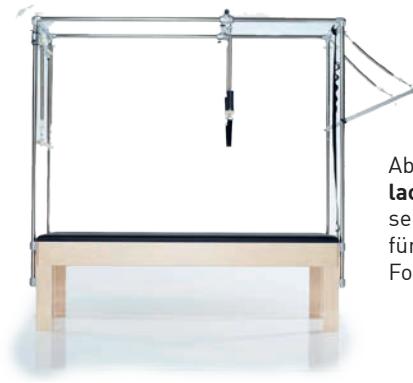


Abb. 2: Der **Cadillac** bietet ein vielseitiges Training für Anfänger und Fortgeschrittene



Abb. 3: Der **Combo („Wonder-“) Chair**: als Stuhl und Trainingsgerät verwendbar

„ Körperliche Fitness ist die Voraussetzung zum Glück-  
lichsein. Meine Interpretation von körperlicher Fitness  
ist das Erlangen und Erhalten eines ausgewogenen,  
entwickelten Körpers mit einem gesunden Geist, der die  
viele Aufgaben des täglichen Lebens natürlich,  
ohne Mühe und zufriedenstellend ausführen kann.“

Return to Life – J. H. Pilates

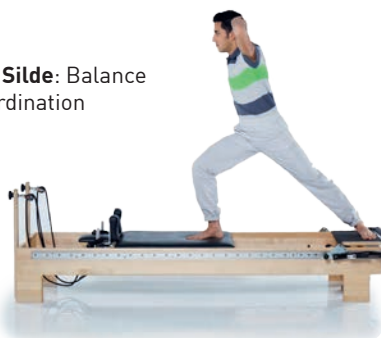


Abb. 4: Bei **Feet in Straps** auf dem Reformer werden Mobilisation und Stabilisation gleichzeitig trainieren



Abb. 5: Der **Scooter** ist eine dynamische Rumpf- und Beinübung

Abb. 6: **Standing Leg Silde**: Balance und funktionelle Koordination



### Einsatzmöglichkeiten im Kleingruppentraining

Durch die Möglichkeit, mit mehreren „Reformern“ gleichzeitig kleinere Gruppen zu trainieren, wird ohne Notwendigkeit von Kompromissen bei der Effektivität oder Abstrichen an der Qualität das Pilates-Training als Konzept nachhaltig vermittelt. So werden in einem der größten Pilates-Studios Deutschlands, dem „Springs“ in Köln, wöchentlich 30 Gruppenstunden auf dem Gruppen-„Reformer“ mit bis zu 14 Teilnehmern durchgeführt. Mit einem solchen Mix aus Personal- und Gruppentraining ist die Anschaffung der Geräte nach kurzer Zeit amortisiert.

Die Bereiche „Gesundheitssport“, „Prävention“ und „Funktionelles Training“ werden allen Prognosen nach in Zukunft stark an Bedeutung gewinnen. Gerade für Kunden mit gesundheitlichen Beschwerden bieten Pilates-Geräte einen sicheren Trainingsraum und einen fließenden Übergang von der Rehabilitation zur Prävention und bieten Trainern die Möglichkeit, sich erfolgreich in diesem Bereich zu profilieren. Pilates-Training wird meiner Überzeugung nach ein fester Bestandteil bleiben und durch seine große Bekanntheit auch seinen Weg zu anderen, unter anderem jüngeren Kundengruppen finden.



#### INFO

www.pilates-verband.org  
A. Bohlander: Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation. Springer Verlag, 2016. 332 Seiten, 44,95 Euro



Alexander Bohlander | Der Physiotherapeut, Osteopath und Pilates Master Trainer ist Inhaber von Springs Pilates Studios und den Praxen Bohlander im Kölner Raum. Als Inhaber von Polestar, Ausbilder und Autor hat er die Entwicklung des Pilates-Trainings in Europa maßgeblich mitbestimmt.