



succidia

# medicalsports network

01.11

Prävention, Therapie und Sportlife für Amateure und Profis

## **Andrea Henkel,**

die sechsmalige Weltmeisterin ist aktuell Gesamt-Weltcup Dritte mit guten Chancen auf den Gesamtsieg und damit Deutschlands erfolgreichste Biathletin in dieser Saison.

Von Herzschlag zu Herzschlag

→ **Dr. med.  
Klaus Gerlach**

Frauenfußball

→ **Dr. med.  
Bernd Lasarzewski**

→ **Dr. med.  
Ulrich Schneider**

Konservative  
Arthrosetherapie – ACT

→ **Dr. med.  
Oliver Kossack**

# Mind-Body Exercise

Pilates als zusätzliche Trainingsform der funktionellen Fitness

**Stefania Della Pia – Programmdirektorin für Ausbildung & Master Instructor Trainer für STOTT PILATES®**

**Fachleute haben sieben Faktoren für körperliche Leistungsfähigkeit ermittelt, die bei Athleten im Hinblick auf umfassende Trainingsmethoden und die Rehabilitation nach Sportverletzungen von entscheidender Bedeutung sind: Körperhaltung, Gleichgewicht, Beweglichkeit/Elastizität, Stabilität, Koordination, funktionelle Kraft und Ausdauer. Bei Pilates werden alle diese Faktoren angesprochen.**

Pilates ist sehr funktionell und sanft zu den Gelenken und stellt für jeden die perfekte Ergänzung seines Trainings oder Krafttrainings dar. Im Unterschied zu anderen Krafttrainingsprogrammen, die für Athleten entwickelt wurden, ist es auf die Tonisierung der Muskulatur ausgerichtet und verbessert so Ihr Gleichgewicht und Ihre Ausrichtung. Das Pilatestraining beginnt meistens in der Rückenlage, dann folgt die sitzende oder bei steigender Stabilität auch die stehende Position. Im Anschluss kann auf die Sportart übergegangen werden. So kann der Athlet seine Muskulatur trainieren bzw. neu trainieren und danach die Bewegungsmuster aus dem Trainingsbereich für die sportartspezifische Fertigkeit übernehmen.

## **Erholung nach Verletzungen**

Besonders wirkungsvoll ist Pilates bei der Rehabilitation nach Verletzungen, da sie Athleten ein anspruchsvolles Training ohne Stoßbelastung oder über-

mäßiger Belastung bietet. Traditionelle Trainingsmethoden tragen dazu bei, die für eine spezifische Sportart erforderliche Muskulatur aufzubauen, berücksichtigen jedoch möglicherweise nicht die stabilisierende Muskulatur um die Gelenke oder den Rumpf herum. Oftmals wird ein Muskel ausgewählt und die Übungen werden so entwickelt, dass dieser Muskel isoliert wird, üblicherweise in einer einfachen Bewegungsebene. Pilatesübungen können jedoch komplexer als traditionelle Bewegungen sein und werden deshalb eine größere Menge an Muskelgruppen ansprechen, oder sie werden dieselben Muskeln aus vielen verschiedenen Winkeln und mit einer Vielzahl unterschiedlicher Bewegungsumfänge beanspruchen.

## **Training des Körperzentrums**

Die Kräftigung des Körperzentrums bildet einen wesentlichen Bestandteil bei jeglicher Vorbeugung gegen Verletzungen, in der Rehabilitation oder bei

Sportprogrammen. Ein starkes Körperzentrum sorgt für eine dynamische Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper und entlastet übermäßig belastete periphere Gelenke. Bei Athleten fördert ein stabiles Körperzentrum eine Leistungssteigerung, da es eine feste Stütze bildet, durch welche die oberen und unteren Extremitäten Kraft zum Laufen, Werfen, Rudern oder Springen erzeugen können. Im Gegensatz zu anderen anspruchsvollen Krafttrainingsprogrammen, die oftmals darauf ausgerichtet sind, Muskelmasse zu produzieren, liegt der Schwerpunkt von Pilates auf der Ausbalancierung der Muskulatur um die Gelenke herum und auf der Verbesserung der ganzheitlichen Ausrichtung und Elastizität. Der Fokus auf das Trainieren der Körpermitte ist äußerst wichtig, um optimale Ergebnisse und Leistungen zu erzielen.

## **Basistraining**

Pilatesübungen können problemlos in die üblichen Trainingsprogramme ein-





Foto: STOTT PILATES® photography © Merrithew Corporation

gegliedert werden. An einem Tag mit geringer Belastung, an einem Erholungstag oder an einem Tag, an dem Fertigkeiten trainiert werden, stellt die Pilatesmethode eine hervorragende Möglichkeit dar, um die neuromuskuläre Koordination und die geeignete Zusammenarbeit der Muskulatur zu trainieren. Als weitere Option kann die Aufwärmphase um einige Pilatesübungen ergänzt werden.

„Obwohl das Körperzentrumstraining eine Art Schlagwort in der Fitnessindustrie darstellt, findet die tatsächliche Definition des Begriffs in der Medizin und Rehabilitation als Grundlage für die Rekonditionierung der Stütz Muskulatur des Körpers breite Anerkennung“, erklärt Lindsay G. Merrithew, Präsident und CEO von Merrithew Health & Fitness™. „Die Fokussierung auf das Körperzentrum, die richtige Ausrichtung und die gute Haltung, die Pilates durch seine zahlreichen Bewegungsvariationen mit oder ohne spezielle Geräte

bietet, kann der Athlet auf natürliche Art und Weise auf seine normale Lebensweise übertragen.“ Grundlage des Übungssystems ist das Mattentraining („Matwork“). Alle Basisübungen sind so ausgearbeitet, dass spezielle Muskelgruppen auf eine ganz bestimmte Art und Weise angesprochen werden. Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die auf Matten, die in einem Fitnessstudio zu finden sind, ausgeübt und/oder angepasst werden können und die ein bereits festgelegtes Trainingsprogramm ergänzen können. Bei Teilnehmern mit typischen Haltungsungleichgewichten könnten einige beliebte Pilatesübungen bei falscher Ausführung den unteren Rücken belasten, daher ist es wichtig, dass die Trainer richtig dafür ausgebildet wurden, komplexere Übungen zu zeigen.

Leichte Geräte, wie z. B. Toning-Bälle mit 1lb, 2lb oder 3lb, tragen dazu bei, die kinetische Kette zu schließen, das propriozeptive Bewusstsein zu stärken und eine größere Herausforderung bei den

Übungen zu bieten, indem das Gewicht erhöht oder die Stützunterlage destabilisiert wird. Das auf Matten basierende Programm kann auch mithilfe anderer kleinerer Geräte, wie z. B. Mini Stability Balls™, Fitness Circles® und Flex-Band®, variiert werden.

#### Fazit

Wenn alle muskulären Systeme rechtzeitig und koordiniert zusammenarbeiten, können Athleten ihre Kraft, Fertigkeiten, Koordination und biomechanische Effizienz erheblich steigern. Pilates ist auf eine Verbesserung der Stabilisation des Lenden-Becken-Bereichs ausgerichtet. Deshalb wird sich eine bessere Körperzentrumsstabilität auch auf die Athletik auswirken, dabei werden das Risiko von Verletzungen reduziert und eine Leistungssteigerung erreicht.

■ [www.merrithew.com](http://www.merrithew.com)