

Pilates – die sanfte Trainingsmethode für Koordination und Kondition



Wie wär's mit einer neuen Sportart, während draußen am Fenster die Eisblumen wachsen? Wenn Sie bisher Pilates nur vom Hören kannten, ist jetzt in der kalten Jahreszeit der ideale Moment, die Gymnastikmatte auszurollen und selbst mit der beliebten Mind-Body-Methode anzufangen. Das sanfte, aber intensive ganzheitliche Training kräftigt besonders Becken, Rücken und Bauch und steigert das Wohlbefinden.

Hierzulande kennt man Pilates vor allem als Bodenübungstraining. Das war nicht immer so. Als der Erfinder der Methode, der Deutsche Joseph Pilates, in den 1960ern ein Studio neben der New Yorker Ballett-Academy eröffnete, stützte sich sein Trainingskonzept noch auf spezielle Geräte, die er eigens für die Pilatesübungen entwickelte. Auch heute kann man in bestimmten Einrichtungen in Deutschland an Geräten trainieren.

Das Pilateskonzept basiert, ähnlich wie Yoga, auf der Beziehung von Körper und Geist. Die Bewegungen werden konzentriert und mit Präzision ausgeführt. Mental entspannt, nicht verkrampft, werden einzelne Muskeln angespannt und bewusst wieder gelöst. Besonders wichtig dabei: die richtige Atemtechnik. Die Atmung im Pilates verhilft zu mehr Kraft beim Ausführen der Übungen. Der Atem sollte nie angehalten werden, sondern, wie die Bewegungsabläufe selbst, fließend und harmonisch sein.

Ein zentrales Element der Pilates-Philosophie ist das „Powerhouse“. Es setzt sich aus den tief liegenden Muskulaturen des unteren Rückens, des Bauches und des gesamten Beckenbodens zusammen. Beim Pilates werden diese

Und so funktioniert's:

- ähnlich wie Yoga unterstreicht Pilates die Beziehung zwischen Körper und Geist
- Bewegungen werden konzentriert und mit Präzision ausgeführt
- mental entspannt, nicht verkrampft, werden einzelne Muskeln angespannt und wieder gelöst
- die richtige Atemtechnik macht's: fließend, bewusst

aktiviert, indem der Bauchnabel Richtung Rückgrat „eingezogen“ wird. Die Körpermitte wird so mobilisiert und gestärkt, was sich positiv auf Haltung und Rückenbeschwerden auswirken kann.

Mittlerweile ist Pilates aus dem Angebot deutscher Sportstudios nicht mehr wegzudenken. Auf der Matte und in bequemer Kleidung folgt man den Anweisungen eines professionellen Pilatestrainers, oft zu einer sanften Musik. Das Schöne daran: Die Übungen kann man gut zu Hause machen und so auch bei wintertrübem Wetter beschwingt in den Tag starten. Trotz zahlreicher anleitender Bücher zum Thema Pilates ist für Anfänger eine Einführung durch einen qualifizierten Pilatestrainer sinnvoll, um die wesentlichen Prinzipien zu begreifen.

Durch seine schonende Kräftigungsmethode ist Pilates für jedermann geeignet. Auch bei MS-Patienten werden Körpersysteme in Mitleidenschaft gezogen, die durch das Pilates-Training positiv beeinflusst werden können: So sorgen im muskulären Bereich der Wir-

belsäule und der Becken-Bein-Region krafterhaltende Impulse für mehr Gang- und Standsicherheit. Auf der mentalen Ebene wird durch die bewusste Konzentration die Tiefensensibilität und Körperwahrnehmung verbessert und auch das bewusste Atmen und der Einsatz der Beckenboden-Muskulatur sorgen für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Weitere Hinweise und Informationen gibt es z.B. beim Deutschen Pilatesverband:

www.pilates-verband.de

Die Vorteile von Pilates:

- stärkt Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- hilft, Rückenschmerzen zu lindern und Haltungsfehler zu korrigieren
- baut Fitness und Kondition auf
- verbessert Körperbewusstsein und Koordination
- entspannt und baut Stress ab

++ DVD-TIPP ++



„Pilates Gesundheit“

Die DVD-Reihe „Pilates Gesundheit“, entwickelt von den erfahrenen Physiotherapeuten und Pilates-Trainerinnen Nina Metternich und Alexander Bohlander, wurde speziell mit dem Ziel entwickelt, Übungen zu präsentieren, die den Körper gesund und vital erhalten, aber nicht überfordern. Sie eignen sich vor allem für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und geringerer Belastbarkeit.

Die DVDs der Reihe erhalten Sie u.a. im Internetversand für jeweils 12,99 €. Weitere Informationen bei Alexander Bohlander: www.springs-koeln.de

EXTRACARE-SERVICE

EXTRACARE-SERVICE für Menschen mit Multipler Sklerose

EXTRACARE-MS-Schwester

Persönliche Ansprechpartnerin für alle Fragen zum Alltag mit MS und der Erkrankung – sowohl für Sie als auch für Ihre Angehörigen.

EXTRACARE-Servicecenter

Kompetent und hilfsbereit erhalten Sie hier telefonische Beratung und können Servicematerialien anfordern.

EXTRACARE-Serviceprogramm

Informationen und Materialien rund um das Leben mit MS sowie das Magazin EXTRALIFE können Sie im EXTRACARE-Servicecenter bestellen.

www.ms-und-ich.de

Die Internetplattform zu allen Themen rund um MS.



EXTRACARE-Servicecenter

So erreichen Sie uns:

Telefon: 0800-987 00 08

(gebührenfrei)

Mo. bis Fr. von 8.30 bis 18.30 Uhr

E-Mail: info@extracare.de

Internet: www.ms-und-ich.de



Sanfte Pilates-Übungen für zuhause Nackendehnung/Schulterrollen

Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Menschen zu Wohlbefinden zu verhelfen, das ist das große Ziel der Pilates-Trainingsmethode. Die Übungen sind sanft, aber äußerst effizient und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Von besonderer Bedeutung ist dabei die Konzentration auf den eigenen Körper. Stressgeplagte berichten immer wieder, dass die Konzentration auf die Übungen neben einer Entspannung des Körpers auch eine entspannende Wirkung auf ihren Kopf hat. Deshalb haben wir hier zwei Übungen ausgesucht, die Ihnen ein wenig Entspannung zwischendurch – zuhause oder am Arbeitsplatz – bringen können.

So trainieren Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß, in sanften, langsamen Bewegungen, die die Muskeln gleichzeitig stärken und entspannen. Viel Spaß dabei!



1 Setzen Sie sich in den Schneidersitz, und legen Sie eine Hand an den Hinterkopf. Ziehen Sie Ihr Kinn ganz leicht nach hinten und unten, dadurch drücken Sie Ihren Schädel gegen die Hand. Den Hals lang machen, den Nabel einziehen. Die Hand bietet dem Kopf Widerstand – zählen Sie bis drei. Vorsichtig die Spannung lösen und noch viermal wiederholen.



2 Legen Sie die Hände auf die Knie, atmen Sie ein, und ziehen Sie nun die Schultern nach vorn und hoch zu den Ohren. Dann die Schultern nach hinten rollen und herunterschieben – so tief Sie können. Dabei ausatmen. Einatmen und noch zweimal wiederholen. Dann die Schultern dreimal in die andere Richtung rollen.

Übungen aus:



Alycea Ungaro
15 Minuten Pilates für jeden Tag
128 Seiten mit über 300 Farbfotos
u. ca. 60 minütiger DVD
Dorling Kindersley
ISBN: 978-3-8310-1204-6
16,95 €

15 Minuten Pilates für jeden Tag

Das Buch „15 Minuten Pilates für jeden Tag“ im Set mit praktischer DVD zeigt gut strukturiert erste, einfache Pilates-Übungen, die bequem zu Hause gemacht werden können. Eine Betreuung durch einen ausgebildeten Pilates-Trainer ersetzt das Buch zwar nicht, es bietet aber eine gute Unterstützung für das tägliche Training.

++ WAS IST EIGENTLICH ... ++

Entspannung auf orientalisches – das Hamam

Das Hamam ist eine orientalische Variante des Dampfbades. Ursprünglich war das Hamam früher ein zentraler Treffpunkt des gesellschaftlichen Lebens, in dem man den neuesten Klatsch austauschte und Kontakte knüpfte. Hierzulande steht hingegen der Wellness-Faktor im Vordergrund: Hamams sind Orte der Ruhe und Entspannung.

Das Herzstück des Hamams bildet der Baderaum mit den typischen Wasserbecken an den Wänden. In der Mitte steht ein kreisrundes, beheiztes Marmorpedest, das Göbek Tasi. Bedeckt mit einem Pestemal, einem karierten Leinentuch, setzt man sich zunächst an eines der Marmorbecken. Die Lufttemperatur im orientalischen Bad ist zwar nicht so heiß wie in einer finnischen Sauna, auf 45 Grad und eine hohe Luftfeuchtigkeit sollte man sich aber dennoch einstellen. Mit Hilfe

der bereitstehenden Kupferschalen gießt man sich das Wasser über Arme, Beine, Bauch und Rücken. Danach legt man sich auf den Göbek Tasi.

Die Wärme des Steins überträgt sich auf den eigenen Körper, lockert die Muskeln und öffnet die Hautporen. Nun beginnt der Tellak, ein eigens ausgebildeter Bademeister, mit dem Peeling. Mit einem speziellen Handschuh aus Ziegenhaar werden die obersten Hautschichten abgerieben und die Durchblutung angeregt. Nach dieser Reinigung beginnt der entspannendste Teil: die Seifenschäummassage. Der gesamte Körper wird vom Tellak mit schäumender Kernseife eingerieben und massiert. Ein Besuch im Hamam ist nicht nur ein Fest für Körper und Geist, sondern fördert auch die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

