



Der Foamroller (Rolle aus Hartschaum) ist eine ideale Ergänzung zum Mattentraining und für Gleichgewichtsübungen

Der Boom hält an

In den letzten Jahren erfreut sich die Pilates Methode in Deutschland immer größerer Beliebtheit und Nachfrage

Viele haben Pilates schon totgeschrieben oder zumindest keine lange Lebensdauer zugetraut. Für viele Kritiker war Pilates Gymnastik für Promi-Spinner, ein Gag für Insider. Das Gegenteil ist der Fall. Die Kritiker sind verstummt, der Pilates-Boom hält unvermindert an. Auf der Suche nach Stress-Management und körperlicher Fitness scheinen die fließenden Bewegungsfolgen des Pilates-Trainings den Bedürfnissen des Fitness-Suchenden zu entsprechen.

Der Fitnessinteressierte kann zwischen Pilates-Matte und Gerät wählen. Große Pilates Geräte sind eher dem

professionellen Studiobetrieb vorbehalten und nicht für den Trainings-Alltag zu Hause bestimmt.

Das Übungsrepertoire des Pilates Mattentrainings lässt sich jedoch durch den Einsatz von Kleingeräten (z.B. Foam Roller, Thera-Band, Toning-Ball, Ballkissen) sinnvoll erweitern, sofern auf eine korrekte Ausführung unter Beachtung der Pilates-Prinzipien geachtet wird.

Kleingeräte bieten für das moderne Pilates-Training spannende und gleichzeitig spielerische Anregungen durch neue sensomotorische Herausforderungen, die sowohl im Einzel- als auch im Gruppenunterricht einge-

setzt werden können. Mit ihnen lassen sich sowohl der sensomotorische Anspruch als auch der erforderliche Kraftaufwand individuell in jedem Trainingsprogramm anpassen.

Aber Vorsicht! Auch wenn die Übungen scheinbar nicht besonders anstrengend sind: Für Untrainierte und Anfänger, deren Aufmerksamkeit noch sehr auf Ablauf, Ausführung und Atmung fixiert sein wird, ist das entscheidende Prinzip des Bewegungsflusses schwer zu realisieren. Kleingeräte können unter Umständen bereits hier eine entscheidende methodische Hilfe darstellen. as



Der bis zu 500 Gramm schwere Toning-Ball erhöht den Kraftanspruch bei bestimmten Übungselementen



Gleichgewichtstraining mit dem Ballkissen