

Pilates in der Schwangerschafts-Rehabilitation

Autor(en): **Schmid, Karolina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

Band (Jahr): **42 (2006)**

Heft 5

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929727>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

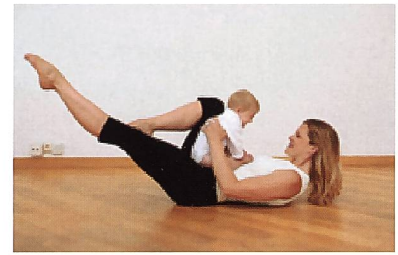
Pilates in der Schwangerschafts-Rehabilitation

Karolina Schmid*



Bilder zvg

Im Dialog mit dem Körper



Viele Frauen sind nach der Schwangerschaft verunsichert, ob sie die richtigen Übungen machen. Oft ist dies noch verbunden mit einer starken Ungeduld, wieder in Form zu kommen, und das mit einem völlig fremden Körper.

Fehler entstehen oft, wenn vormals sportlich aktive Frauen sich zu früh zu viel zutrauen. Frauen, die vor der Schwangerschaft nur wenig Sport ausübten, haben oft ein anderes Problem. Sie haben oft eine sehr reduzierte Körperwahrnehmung und es können sich sehr schnell gravierende Fehler ins Rückbildungsprogramm einschleichen.

Zudem sind Beckenbodentrainings, die in viele Praxen, Centern und Spitälern angeboten werden, oftmals unbefriedigend. Sehr häufig reicht es nicht aus, da man nicht ins Schwitzen kommt und dann das Gefühl, vorwärts zu kommen, nicht vermittelt wird.

Klum kein Vorbild

Zusätzlich gibt es genügend Frauenzeitschriften, die Models präsentieren, die irgendwelche «Rückbildungsübungen» kaum nachvollziehbar vermitteln, worauf der dargestellte Erfolg dann ausbleibt. Kein Wunder ist die Frau mit dem Resultat nicht zufrieden.

Der Druck jedoch, wie Heidi Klum zu sein: «Mega Figur fünf Wochen nach der Entbindung», ist jenseits aller vernünftigen Gründe stets als Herausforderung im Hinterkopf. Im Rahmen einer gesunden Vorstellung und entsprechend der eigenen Möglichkeiten trägt ein Rückbil-

dungstraining durchaus zum persönlichen Wohlbefinden bei.

Ein gutes Pilates Rückbildungstraining gibt präzise Anleitungen, die dazu verhelfen, die Tiefenmuskulatur von innen zu kräftigen. Sie ermächtigt die junge Mutter nicht nur passiv mitzumachen, sondern im Dialog mit dem Körper aktiv zu arbeiten. So gibt ihr der Körper ein Feedback, ob das Training korrekt und nicht auf Kosten des Rumpfes ausgeführt wird.

Dieses Feedback ist so eindeutig, dass ein Zyklus entsteht. Die Frau spürt eine Herausforderung, wird motiviert, fühlt und sieht Resultate und ist beruhigt, dass sie es korrekt ausführt.

Pilates als Trend

Für eine Praxis oder ein Center ist Pilates eine optimale Gelegenheit neue Kundensegmente zu gewinnen. Es entsteht die Möglichkeit, passive Kunden zu motivieren und in Promotoren zu verwandeln.

Eine gute Pilates-Ausbildung bietet eine fundierte Mischung von Praxis und Theorie. Sie geht auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmerinnen ein und bietet genau das, was für die Arbeit mit Klientel benötigt wird. Optimal ist es, wenn die Ausbildung, individuell ausgestaltet, direkt am künftigen Trainingsort stattfindet. Der Trend zu Pilates ist ein stetig wachsendes Phänomen und ein Wachstumsmarkt mit enormem Potenzial.

* Karolina Schmid ist Ausbildungsverantwortliche für Pilates an der Schule für Aerobic und Fitness (SAFS) in Zürich.

Schmerz lass nach!

- Schmerztherapie mit TENS
- einfache Bedienung
- kassenzulässig

Attraktive Miet-/Kaufkonditionen.

MED. GERÄTE

Parsenn-Produkte AG, Abt. Medizinische Geräte
7240 Küblis, Tel. 081 300 33 33, Fax 081 300 33 39
info@parsenn-produkte.ch, www.parsenn-produkte.ch

sissel®
Original

Oberschenkelauflage für besten Sitzkomfort

SISSEL® SITFIT® Plus

**Ergonomisches und gerades Sitzen
in einer neuen Dimension!**

- ▮ perfekte Kombination aus einem Sitzkeil und einem luftgefüllten Sitzkissen
- ▮ Eigenschwingungen des Körpers werden nicht abrupt gestoppt, sondern können in ihrem natürlichen Rhythmus fortlaufen
- ▮ ideal zur Prävention von Rückenproblemen und Korrektur von Haltungsfehlern
- ▮ inkl. Übungsposter und Pumpe

„2 in 1 Funktion“ durch neue, verbesserte Form:

	<p>runde Seite vorne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▮ aktiv und dynamisch sitzen ▮ geeignet für kurze Sitzphasen und Gymnastikübungen 		<p>Schenkelauflage vorne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▮ stabiler sitzen dank der neuen Oberschenkelauflage ▮ geeignet für längere Sitzphasen
---	---	---	--

MEDIDOR HEALTH CARE • THERAPIE | **Kölla** MEDIZINTECHNIK

Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/ZH
Telefon 044-7 39 88 88 · Fax 044-7 39 88 00
E-Mail mail@medidor.ch · Internet www.sissel.ch

Summer time Fr. 300.-

Alle Liegen inkl. Lieferung und 2 Jahre Garantie

5-teilige elektr. Behandlungsliegen
Fr. 300.- Rabatt
Bis 31. August 2006

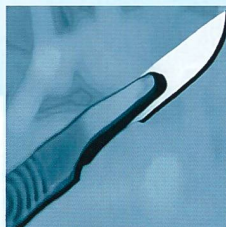
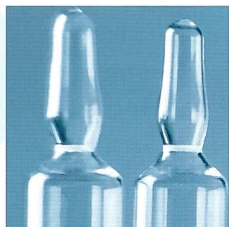
Ein Vergleich lohnt sich! Verlangen Sie unsere ausführlichen Unterlagen, oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.paramedi.ch

Paramedi Schweiz
Saum 2195, CH-9100 Herisau
Tel. 071 352 17 20, Fax 071 352 19 12
info@paramedi.ch

paramedi

24.-27. Oktober 2006

Administration
Anästhesie
Ausbildung
Chirurgie
Desinfektion
Diagnostik
Fachliteratur
Gynäkologie
Hygiene
Informatik
Intensivmedizin



Labortechnik

Lehrmittel

Ophthalmologie

Orthopädie

Pflege

Raumeinrichtungen

Rehabilitation

Röntgen

Sterilisation

Therapie

Verbandmaterial

Verbrauchsgüter

Verwaltung

www.ifas-messe.ch

29. Fachmesse für Arzt- und Spitalbedarf

Messezentrum Zürich
Zürich-Oerlikon

Reed Messen (Schweiz) AG
Bruggacherstrasse 26 · Postfach 185
CH-8117 Fällanden-Zürich/Schweiz
Phone +41 (0)44 806 33 77
Fax +41 (0)44 806 33 43
info@ifas-messe.ch
www.ifas-messe.ch



IFAS 2006