

Auf die Plätze, fertig, los!

Jetzt gilt keine Ausrede mehr: Dank neuen, einfachen Pilates-Übungen für den Arbeitsplatz können Beschwerden im Rückenbereich effektiv gelindert werden

Pilates, ist das nicht Alternativen für Jüngere? Quält man sich da nicht in hölzernen Foltermaschinen ab? So weit die Vorurteile. Die Realität: Pilates, entwickelt in New York vom Deutschen Joseph Hubertus Pilates, richtete sich zunächst an Tänzer, ist heute aber eine Hilfe für alle mit Rückenleiden. Auch braucht es für Pilates keine Maschinen, und noch nicht einmal eine Matte - ein Stuhl reicht. Wer zusätzlich ein kostengünstiges Theraband benutzt, kann die Zahl der Übungen zudem auf simple Weise vergrössern.

Übungen am Schreibtisch

Das Klagen von Bürolisten über Rücken-, Nacken- und Schulterprobleme muss nicht sein. Vielen der Beschwerden kann mit zwei, drei täglichen Übungen am Schreibtisch der Garaus gemacht werden. Ein vorheriger Besuch in einem Pilates-Center oder ein Training mit einem Trainer ist sicher nützlich. Nötig ist er aber nicht mehr zwingend, seitdem der Zürcher Reha-Ausbildner, Pilates-Trainer Danny Birchler, 40, dafür «PilatesCare» entwickelt hat, eine Methode, welche Übungen im Sitzen ermöglicht.

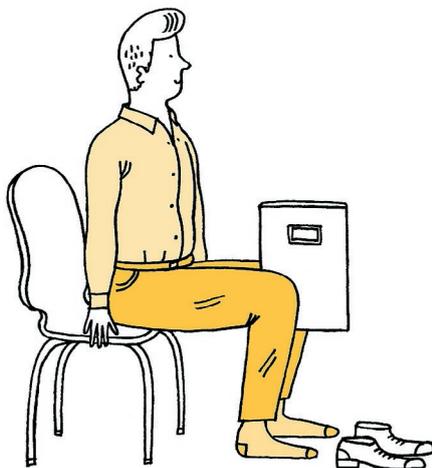
Birchler, der zudem Arbeitspsychologie studierte, bildet seit zehn Jahren Rehabilitationstherapeuten aus. Ursprünglich war die Methode gedacht, um Reha-Patienten, die sich schlecht auf eine Matte legen können, zu helfen. Nebeneffekt: Die Trainingsmethode nützt auch anderen Vielsitzern, ob am Arbeitsplatz oder im Flugzeug.

App für Vielflieger

Swiss-Passagiere mögen sie bereits kennen, Birchlers Übungen wurden in der März Ausgabe des Bordmagazins als Therapie gegen den Körperstress in den Kabinen präsentiert. Die App wurde in der Folge vielfach genutzt. Wem die sechs Übungen auf diesen Seiten nicht genügen, kann die App für drei Franken herunterladen. Birchler liess sie als «Prävention für jedermann» herstellen und liefert mit dem elektronischen Ratgeber 16 Videoübungen sowie eine Anleitung zur Atmung, die bei Pilates eine essenzielle Rolle spielt.

Roberto Zimmermann

● Die App «Pilatescare – Power Rücken im Alltag» steht für iOS- sowie Android-Geräte zur Verfügung. Direkter Link zur App auf dannybirchler.com



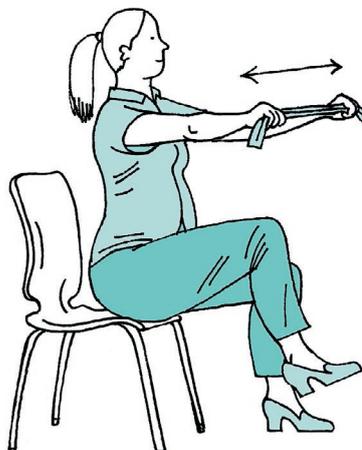
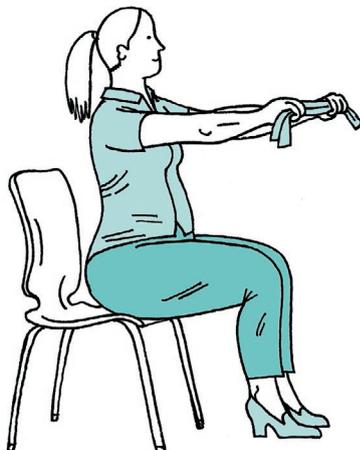
Übung 1

Ziel

- Dehnen der schrägen Bauchmuskeln und des breiten Rückenmuskels
- Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern
- Beckenstabilität bei Oberkörperbewegung verbessern

Gut zu wissen

Bei der Ausatmung den Oberkörper zu Seite neigen und gleichzeitig den Gegenstand zwischen den Knien zusammendrücken, die Bauchmuskeln anspannen und das Becken ruhig auf dem Stuhl halten.
8 Wiederholungen pro Seite



Übung 2

Ziel

- Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur
- Arm- und Schulterstärkung
- Wirbelsäulenstabilität fördern

Gut zu wissen

Beim Ausatmen ein Bein anheben, ohne dabei den Rücken zu krümmen, (bleibt aufrecht) und gleichzeitig das Theraband nach aussen ziehen. Beim Einatmen Bein wieder abstellen und Band lockern. Wichtig: Schultern tief halten und Richtung Becken senken.
6–8 Wiederholungen pro Seite



Übung 3

Ziel

- Intensive Stärkung der geraden und schrägen Bauchmuskeln
- Wirbelsäulenbeweglichkeit fördern
- Intensive Becken- und Wirbelsäulenstabilität verbessern

Gut zu wissen

Bei der Ausatmung den Oberkörper rotieren, die Bauchmuskeln anspannen und dabei das gegenüberliegende Bein anheben, ohne die Wirbelsäule zu krümmen. Darauf achten, dass die Schultern tief bleiben.
6–8 Wiederholungen pro Seite



Übung 4

Ziel

- Rücken- und Schultermuskulatur stärken
- Beweglichkeit des Rückens verbessern
- Beckenstabilität verbessern

Gut zu wissen

Bei der Ausatmung den Oberkörper rotieren, die Bauchmuskeln anspannen und dabei den Gegenstand zusammendrücken sowie das Becken ruhig halten. Darauf achten, dass die Schultern tief bleiben.
6–8 Wiederholungen pro Seite



Übung 5

Ziel

- Intensive Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Stärkung der Arme und Schultern
- Becken- und Wirbelsäulenstabilität verbessern

Gut zu wissen

Bei der Ausatmung Bauchmuskeln intensiv anspannen und das Theraband langsam nach hinten und aussen ziehen. Arme bleiben gestreckt, Schultern tief halten. Wichtig: Rücken aufrecht und ruhig halten.
6–8 Wiederholungen



Übung 6

Ziel

- Gezielte Kräftigung der Schultermuskulatur, um die Schultern und den Nacken besonders im beruflichen Alltag zu entlasten
- Rücken- und Beckenstabilität verbessern

Gut zu wissen

Bei der Ausatmung die Bauchmuskeln spannen und gleichzeitig den Unterarm nach aussen bewegen. Der Ellbogen bleibt am Körper, die Schultern tief halten.
6–8 Wiederholungen pro Seite