

Zeitschrift: Fisio active
Herausgeber: Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 42 (2006)
Heft: 5

Artikel: Pilates in der Schwangerschafts-Rehabilitation
Autor: Schmid, Karolina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929727>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

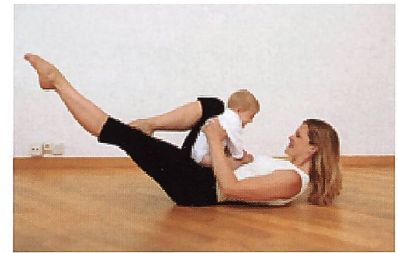
Pilates in der Schwangerschafts-Rehabilitation

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

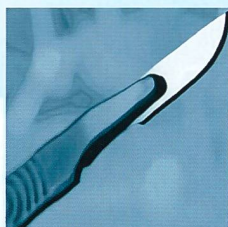
Ein Vergleich lohnt sich! Verlangen Sie unsere ausführlichen Unterlagen, oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage www.paramedi.ch

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