

Ein Trend mit Tradition

Pilates Mehr Leistungsfähigkeit für Körper und Geist verspricht das Pilatetraining. Auch in der Krankengymnastik und im Gesundheitssport finden sich häufig Pilatesübungen wieder.

Nur noch der Atem der sieben Teilnehmer ist im Übungsraum zu hören. Auf Matten liegend sind sie damit beschäftigt, in eine imaginäre, zu klein geratene Jeans zu schlüpfen. Wie ging das noch? Den Nabel samt Bauchdecke nach innen und hoch zur Wirbelsäule ziehen, schnell Reißverschluss und Knopf zu und die Spannung halten. Solche Visualisierungen sind beim Pilatetraining üblich und sollen die Konzentration auf den Körper unterstützen. Bei dieser speziellen Übung dreht sich alles um die Körpermitte, das so genannte „Powerhouse“. Dieses Kraftzentrum aus Unterleibs-, Kreuzbein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur ist im Pilates die Basis für einen freien Bewegungsfluss der übrigen Körpermuskulatur und eine aufrechte Haltung.

Komplexes Ganzkörpertraining

Diese Trainingsform basiert auf dem Lebenswerk ihres Namensgebers Joseph Pilates, der 1880 in Düsseldorf geboren wurde. In den 20er Jahren wanderte er nach New York aus, wo er 1926 sein erstes Trainingsstudio eröffnete.

Sein Konzept entwickelte sich aus einer Symbiose von asiatischem Kampfsport,

Yogaelementen und Gymnastik, die in einem ganzheitlich mentalen und körperlichen Training zusammenfließen. Für viele seiner Übungen entwickelte Joseph Pilates spezielle Geräte, mit denen seine charakteristische langsame und kontrollierte Ausführung der Bewegungen möglich wurde. Die originalen Pilatesübungen sind sehr komplexe Ganzkörperübungen, die ein hohes Maß an Fitness und Körperbeherrschung erfordern. Er selbst nannte diese Technik „Contrology“. Daraus entwickelte sich das heutige „moderne“ Pilatetraining, das an die neuesten Erkenntnisse der Sportmedizin angepasst wurde und sich für alle Interessierten empfiehlt – unabhängig von Kondition und Fitness. Das Pilatesprogramm umfasst mittlerweile mehr als 500 Übungen.

Einst ein Geheimtipp

In den USA avancierte seine Methode schnell zum Geheimtipp für Tänzer und Schauspieler. Dieser Trend setzte sich bis heute



Historie: Joseph Pilates arbeitet mit einer Opernsängerin (1951).

fort: Stars wie Madonna, Jodie Foster, Richard Gere, Brad Pitt und der Weltklasse-Golfer Tiger Woods halten ihre Körper mit Pilates fit und in Form. Längst ist Pilates aber kein Privileg der VIPs mehr und jedem Übungswilligen zugänglich.

In Deutschland hat die Pilatesmethode lange Zeit im Winterschlaf geschlummert, bevor sie schließlich 1997 im Zuge des ungebrochenen

Trends in den USA auch hierzulande für ein breites Publikum wiederentdeckt wurde. Kein Wunder: Dem Pilatetraining eilt der Ruf voraus, die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist zu steigern. Die natürliche Bewegungsfähigkeit und Elastizität soll dadurch wiederentdeckt und wiedererlernt werden.

Außerdem sollen sich auch Körperbewusstsein, Haltung, Vorstellungskraft und Koordinationsfähigkeit verbessern. Ein sehr willkommener Nebeneffekt sind ein flacherer Bauch und eine schöne Taille. Doch damit nicht genug: Die gestärkten Stabilisierungsmuskeln entlang der Wirbelsäule sorgen auch für eine Aufrichtung des gesamten Körpers und sollen dadurch das gesamte Erscheinungsbild schlanker und größer wirken lassen.





Egal, ob an Seilzuggeräten oder auf der Matte – die komplexen, langsam und präzise ausgeführten Bewegungen fordern den Menschen von Kopf bis Fuß.

Pilates gilt als ganzheitliche Trainingsmethode, die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen soll. Die meditative und entspannende Wirkung von Pilates entsteht durch die ausschließliche Konzentration auf alle Details der Übungen. Der Übende ist mental so sehr mit der Kontrolle über die eigene Atmung, Muskelanspannung und Haltung beschäftigt, dass keine geistigen Kapazitäten für ablenkende Alltagsgedanken frei sind.

Alle Muskelgruppen gleichzeitig

Im Unterschied zum herkömmlichen Fitnessstraining, bei dem der Fokus auf den einzelnen Muskeln wie zum Beispiel Bi-

zepts oder Trizeps liegt, werden bei Pilates alle Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Auch geht es hier nicht um Quantität, sprich die Anzahl der Wiederholungen, sondern um Qualität: Die Präzision bei der Ausführung der Übungen, unterstützt von begleitender Atemtechnik, sind das A und O.

Das Training an den typischen Pilatesgeräten wie zum Beispiel „Reformer“ oder „Trapeztisch“ wird selten in herkömmlichen Fitnessstudios angeboten – diese Seilzuggeräte stehen meist nur in ausgewiesenen Pilateszentren, die in zahlreichen Städten zu finden sind. Es gibt aber auch eine Pilatesvariante ohne Geräte: das Mattentraining. „Für Menschen, die viel am Schreibtisch sitzen und unter Rückenproblemen leiden, ist das Mattentraining ausreichend“, erklärt die Ärztin und Pilateslehrerin Ellen Fischer. Für den Anfang empfiehlt sie Einzelunterricht (ab 45 Euro pro Stunde). Denn bei falscher Ausführung können manche Pilatesübungen den Körper belasten. Vor allem Menschen mit Rückenproblemen sollten nur unter Anleitung und nach ärztlicher Rücksprache trainieren.

Pilates wird inzwischen auch in der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation eingesetzt. Teilweise empfehlen und verordnen Ärzte ihren Patienten Pilates, da Physiotherapie und Pilates ineinander greifen. Viele Krankenkassen bezuschussen auf Anfrage Gruppen-Pilateskurse („Präventionskostenzuschuss“). Klappt das nicht: Das Gruppentraining kostet pro Person und Stunde ab zehn Euro. ■



Trotz aller Disziplin, mit der die Übungen ausgeführt werden müssen: Auch die Lebensfreude soll durch Pilates zunehmen.

INTERVIEW

Auch für Ältere

Unter fachkundiger Anleitung kann heute jeder Interessierte von Pilates profitieren.

Worauf ist bei der Suche nach einem Pilatestrainer zu achten?

Da die Berufsbezeichnung „Pilateslehrer“ bis heute nicht geschützt ist, kann sich quasi jeder nach einem Wochenendkurs als Pilateslehrer oder -trainer bezeichnen. Am besten fragen Sie den Pilateslehrer direkt nach dem Umfang seiner Ausbildung. Optimalerweise hat er eine Ausbildung absolviert, die 400 bis 600 Stunden beträgt. Dazu gehören Theorie, Einzelunterricht, Unterricht unter Aufsicht und schriftliche Prüfungen. Kann Ihr Pilatestrainer eine solche Ausbildung nachweisen, befinden Sie sich bei ihm in fachkundigen Händen.



Dr. Ellen Fischer, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin.

Was bringen sauber und regelmäßig ausgeführte Pilatesübungen für die Gesundheit?

Als Ärztin liegt mein Fokus bei Pilates auf der intensiven muskulären Stabilisierung der Körpermitte und der tief liegenden Muskulatur der Wirbelsäule. Außerdem sorgt ein regelmäßiges Pilatesstraining für eine lotrechte Ausbalancierung der Wirbelsäule, eine bessere Dehn- und Entspannungsfähigkeit sowie Stärkung des ganzen Bewegungsapparats. Übungen mit Kleingeräten wie zum Beispiel Schaumstoffrollen oder Bällen schulen den Gleichgewichtssinn und sind besonders älteren Menschen als eine sehr effektive Sturzprophylaxe zu empfehlen.

Für wen eignet sich die klassische, für wen die moderne Methode?

Für Anfänger und Menschen mit chronischen Verspannungen oder Bandscheibenproblemen, auch für Ältere ist die moderne Methode gut geeignet. Die klassische Methode dagegen ist ein intensives körperliches Training für beschwerdefreie, sportliche Leute, die noch fitter werden wollen.