

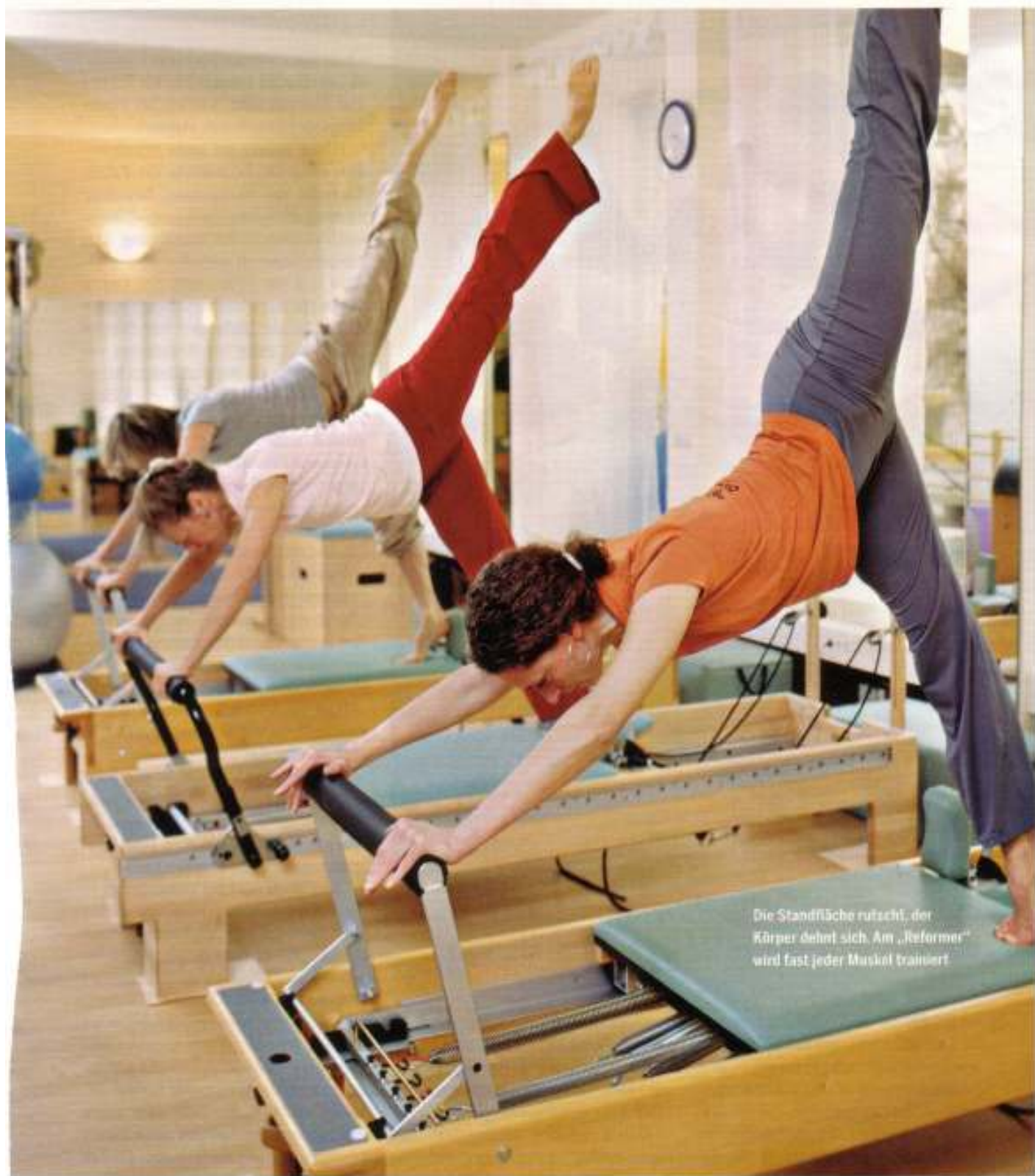


Cadillac heißt das Gerüst, an dem Pilates-Trainerin Christin Kuhnert eine Kollegin stützt, die kopfüber ihren Rücken streckt

Muckis wie Madonna

Barbara Becker und Uma Thurman tun es. Und viele andere, die einen straffen Körper wollen, aber keine Türsteher-Schultern. Die Lösung ist Pilates. Wir haben es ausprobiert

Von **BÄRBEL SCHWERTFEGER** und **SUSANNE WEGELE** (Fotos)



Die Standfläche rutscht, der Körper dehnt sich. Am „Reformer“ wird fast jeder Muskel trainiert.

Hochkonzentriert liegen vier Frauen und ein Mann auf den Gymnastikmatten im Übungsraum im Münchner „Center Circle Pilates Studio“ und folgen den Anweisungen von Christin Kuhnert: „Ein Bein nach dem anderen im 90-Grad-Winkel in Hüfte und Knie beugen, Kopf und Schultergürtel vom Boden abrollen, Blick zum Becken.“ Abschalten oder Mogeln ist nicht drin. Denn

der erfahrenen Pilates-Trainerin entgeht nichts. „Nina, den Oberkörper bitte etwas höher, Maxi, die Schultern tief“, korrigiert sie ihre Schüler. Bei Pilates geht es um Präzision, und die erfordert höchste Konzentration und Disziplin.

Ein Einsatz, der sich lohnt, findet die Goldschmiedin Nina Ehmck, die seit zwei Jahren zweimal in der Woche in das Studio geht: „Ich bewege mich einfach

anders, und mein Körper hat mehr Kraft.“ Der Trainingseffekt sei sichtbar: „Nach vier Monaten Pilates haben mich viele gefragt, ob ich abgenommen habe.“ Dabei habe sich an ihrem Gewicht nichts geändert. „Es ist einfach nur besser verteilt, und der Bauch ist flacher.“

Nicht nur äußerlich habe Pilates ihren Körper verändert, sagt die 45-Jährige. Früher habe sie immer Rückenproble- ➤



Sit-ups in der Seitenlage:
Eine gepolsterte Holztonne,
High Barrel genannt,
dient als Auflage

Es begann als Reha-Programm für Verwundete. Heute ist es ein Trendsport

me gehabt, die seien nun verschwunden. Sie sitze aufrechter und nehme auch falsche Bewegungen schneller wahr.

Ziel des Pilates ist eine stabile Körpermitte – das so genannte Powerhouse. Daher konzentriert sich die Methode vor allem auf drei Muskelgruppen: die Beckenbodenmuskulatur, den querliegenden Bauchmuskel und die entsprechenden Gegenspieler im Rücken. „Ziel ist es, die Bauchdecke näher an die Wirbelsäule zu bringen“, erklärt Pilates-Trainerin Christin Kuhnert. Die Kräftigung der tief liegenden Muskeln stärkt die Stützfunktion der Wirbelsäule und verbessert so die Haltung.

Selbst Spitzenathleten könnten mit dem Training ihre Muskeldysbalancen ausgleichen und so Verletzungen vermeiden, bestätigt die Ärztin Eileen Wanke

vom Institut für Sportwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität: „In den USA bereiten sich viele Leistungssportler mit Pilates auf ihre Wettkämpfe vor. Das ist wie eine Aufwärmübung.“

Zudem würden Stoffwechsel und Durchblutung angeregt – und der Geist zentriert. „Man muss sich hundertprozentig auf die Übungen konzentrieren“, sagt die Sportmedizinerin. „Da bleibt keine Zeit zum Grübeln.“ Deshalb setzen zahlreiche Tänzer, Schauspieler und Opernsänger unmittelbar vor ihrem Auftritt auf Pilates-Übungen.

„Der große Vorteil ist die sehr hohe koordinative Komponente“, ergänzt Ingo Froboese, Professor für Prävention und Rehabilitationssport und Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Sporthoch-

schule Köln. Während es in der Gymnastik um einzelne Bewegungen wie Beugen und Strecken gehe, würden bei Pilates komplexe Muskelketten aktiviert.

Pilates basiert auf sechs Prinzipien: Konzentration, Zentrierung der Kräfte, Kontrolle der Bewegungen, bewusster Atmung, fließenden Bewegungsabläufen und Präzision in der Ausführung. Das Training findet an speziellen Übungsgeräten und am Boden statt. Die Geräte muten mit ihren Mechanismen mitunter seltsam an. Der „Reformer“ zum Beispiel besteht aus einer Art Bettrahmen aus Holz, in dem ein mit Stahlfedern befestigter „Schlitten“ mit acht beweglichen Rollen montiert ist. Das Gerät ist enorm variabel einsetzbar. Es ermöglicht ein Ganzkörpertraining mit Übungen im Liegen, Sitzen, Knien oder Stehen.

Bei den Übungen am Boden werden Kleingeräte wie harte Gummirollen oder Gummihalle verschiedener Größe und Härte zu Hilfe genommen, auf denen der Trainierende dann steht, sitzt oder liegt. „Durch den instabilen Untergrund werden bestimmte neuromuskuläre Stimulationen ausgelöst“, sagt Pilates-Lehrerin Kuhnert. Zu den Hilfsmitteln gehört der „Magic Circle“, ein zusammendrückbarer Metallring mit 38 Zentimeter Durchmesser. Wer ihn zwischen seine Oberschenkel klemmt, stärkt nicht nur Beininnenmuskeln und Beckenboden, sondern löst damit auch die Spannung im unteren Rücken – was etwa bei Menstruationsbeschwerden helfen kann.

„Der Atem wird bei Pilates gezielt in die unteren Lungen geleitet, was die Beweglichkeit des Rumpfes fördert“, erklärt Christin Kuhnert, die inzwischen ein eigenes Ausbildungs- und Therapiekonzept entwickelt hat. Um die teils komplizierten Bewegungen verständlicher zu machen, arbeitet sie mit mentalen Bildern. Zum Beispiel mit dem „Froschtunnel“: Damit die Wirbelsäule bei der Seitenlage nicht in der Taille nach unten durchhängt, setzt Kuhnert einen Frosch aus Stoff als Trainingshilfe ein. „Stellen Sie sich vor, unter ihrer Taille ist ein Tunnel, durch den dieser kleine Frosch unbeschadet kommen will“, erklärt sie ihren Schülern. Ist das Bild einmal verankert, braucht sie nur noch „Froschtunnel“ zu sagen, und jeder weiß, was gemeint ist.

Entwickelt wurde die Trainingsmethode von dem 1880 in Düsseldorf geborenen Joseph Hubert Pilates. Als Kind litt er unter Asthma und Rachitis. Die Beschwerden motivierten ihn, sich mit den verschiedensten Formen der Körper-



„Froschtunnel!“ Gibt die Trainerin dieses Signal, wird die Wirbelsäule so gestreckt, dass unter die Taille ein Frosch passt

ertüchtigung zu beschäftigen. Pilates studierte asiatische Kampftechniken, Yoga und Meditation. Während des Ersten Weltkrieges arbeitete er als Pfleger auf der Insel Isle of Man in der Irischen See. Dort begann er mit der Entwicklung seiner eigenen Trainingsmethode. Pilates entdeckte, dass sich Kriegsverletzte wesentlich schneller erholten, wenn sie bereits auf dem Krankenlager mit Rehabilitationsübungen begannen. Aus ausran- gierten Lazarettbetten, in die er Federzüge eingebaut hatte, zimmerte er ein in sich mobiles Möbel, mit dessen Hilfe sich die unverletzten Körperteile fit halten ließen.

In den 20er Jahren emigrierte Joseph Pilates in die USA, 1926 eröffnete er in New York sein erstes Studio. Dort avancierte sein Trainingssystem, das er „Controllogy“ nannte, schnell zum Geheim-

tipp in der Tanzszene. Die Tänzer nutzten es, um ihre Kraft und Technik zu verbessern und um nach Verletzungen schneller wieder auf die Bühne zurückkehren zu können.

Nach Pilates' Tod im Jahr 1967 wurden seine Grundideen weiterentwickelt und den Erkenntnissen aus der Sportmedizin, Physiologie und Biomechanik angepasst. Auch heute wird die inzwischen nach ihm benannte Trainingsmethode nicht nur im Fitnesstraining, sondern auch in der Rehabilitation eingesetzt.

Seit einiger Zeit ist Pilates in Deutschland zum Modesport geworden – allerdings vor allem bei Frauen. Männern gilt die Methode oft als zu soft. Der Münchner Wirtschaftsforscher Michael Reinhard geht trotzdem hin – und widerspricht. Möglicherweise wirke es cooler, Gewichte zu stemmen, als auf dem Boden zu liegen und ein Bein anzuwinkeln, sagt der 56-Jährige, aber davon solle man sich nicht täuschen lassen: „Pilates ist nichts für verweichlichte Männer. Ich komme dabei immer wieder an meine körperlichen Grenzen.“

Spätestens nachdem Prominente wie Madonna, Uma Thurman und Barbara Becker sich öffentlich als Pilates-Fans zu erkennen gaben, boomt die Zahl der Anbieter. Darunter sind allerdings viele Trittbrettfahrer. „Der größte Teil der Angebote ist lediglich Gymnastik und hat mit der eigentlichen Grundphilosophie nichts zu tun“, kritisiert der Sportwissenschaftler Ingo Froboese. Umso wichtiger ist es für Interessenten, auf die Ausbildung des Anbieters zu achten

Inzwischen beginnt die Forschung, sich für die Wirkung von Pilates zu interessieren. Auch an der Sporthochschule Köln soll es 2006 eine Studie zur Effizienz und Effektivität der Methode bei unterschiedlichen Zielgruppen geben. „Die Vorstudien haben bereits gute Ergebnisse gebracht“, sagt Ingo Froboese. ■