

Kopfüber mal was Neues probieren

Pilates ist kein reines Matten-Workout: In speziellen Studios trainieren vor allem Fortgeschrittene auch an großen Geräten. Dass der stylische Cadillac (Foto) ursprünglich aus der Krankengymnastik stammt, lassen diese akrobatischen Übungen aber nicht erahnen.



action

STRAFFER BODY MIT PILATES

Das dynamische Ganzkörpertraining boomt wie nie: alles über den vielseitigen Trend – plus zehn Übungen direkt zum Nachmachen



Vor etwa 100 Jahren entwickelte der Deutsch-Amerikaner Joseph Pilates sein Trainingssystem – heute erlebt das nach ihm benannte Workout einen unvergleichlichen Boom. Pilates-Studios schießen wie Pilze aus dem Boden, die meisten Fitness-Clubs bieten ebenfalls Kurse an. Und halb Hollywood läuft Werbung für die Methode: schlank wie Liz Hurley, durchtrainiert wie Madonna, zeitlos schön wie Sharon Stone, sexy wie Brad Pitt und in sich ruhend wie Richard Gere – alle schwören auf Pilates.

➔ Der Ursprung: Ein ganzheitlicher Ansatz

„Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen verändert und dabei hilft, straffer, schlanker und auch entspannter zu werden“, erklärt Michaela Bimbi-Dresp, die ein Pilates-Studio in München leitet (www.pilatesbody.de). **„Zwar steht Pilates im Ruf eines sanften Trainings – was aber nicht heißt, dass man sich nicht anstrengen muss.** Bei den kontrollierten Bewegungen werden alle Muskelpartien gefordert. Auch die, die man vielleicht noch nie gespürt hat.“ Einige Übungen erinnern zwar an Yoga oder Qigong, doch werden die Positionen bei Pilates nicht so lange statisch gehalten wie etwa im klassischen Hatha-Yoga. Das Training ist dynamischer, der spirituelle Hintergrund entfällt, und die Kräftigung der Muskulatur nimmt einen höheren Stellenwert ein als Dehnung oder Meditation. Schwerpunkt ist immer die Stabilisierung der Körpermitte. Weshalb Pilates unter anderem ein super Bauchtraining ist!

➔ Der Effekt: Körper und Geist bewegen

„Nicht nur die Figur kann von Pilates profitieren. Durch die Konzentration auf den Körper wird der Kopf frei von Alltagsorgen. Deshalb fühlt man sich nach dem Training gleich ausgeglichener und entspannter“, verspricht Michaela Bimbi-Dresp. **„Viele Frauen, die Pilates zum ersten Mal ausprobieren, wollen ihre Haltung verbessern, Muskeln definieren, den Body straffen oder Verspannungen lindern.** Einige suchen den Ausgleich zu

eher einseitigen Sportarten wie Tennis oder Golf.“ Die positiven Auswirkungen sind umfassend: Neben Haltung und Beweglichkeit wird auch das Körperbewusstsein verbessert. Mehr als 500 Übungen kennt das Ganzkörper-Training – für Einsteiger, Fortgeschrittene und sogar als Muskelaufbau-Therapie nach Unfällen. Jede Position lässt sich nach Schwierigkeit variieren. Das Geheimnis von Pilates liegt in der Tiefe: „Neben der Muskelkräftigung zielt jede Übung darauf ab, ein stabiles Körperzentrum aufzubauen und die Wirbelsäule zu mobilisieren“, sagt die Münchner Trainerin. **Atemtechnik, Beweglichkeit, Kraftaufbau, Stretching und Koordination werden bei Pilates kombiniert und die einzelnen Übungen in einen fließenden Ablauf integriert.** Deshalb ist das Workout auch bei Tänzerinnen so beliebt: kontrollierte Bewegungen voller Energie – und doch elegant.

➔ Die Varianten: Mehr Power mit Geräten

Das klassische Training auf der Matte hat viele Fans, doch was sich in Amerika längst bewährt hat, boomt nun auch in Deutschland: Pilates-Workout an großen Geräten. Reformer, Cadillac und Co. – optisch ähneln sie einer Rudermaschine oder einem Himmelbett: „Die Geräte, die wir heute im Studio verwenden, wurden aus früheren Konstruktionen von Joseph Pilates entwickelt“, so Bimbi-Dresp. „Wie früher dienen Metallfedern als Widerstand, um die Übungen zu intensivieren oder zu unterstützen.“ **Das zentrale Gerät im Studio ist der Reformer: Er besteht aus einer Plattform, die auf Rollen gelagert ist – und auf der man sitzen, knien, liegen oder sogar stehen kann.** Über Seilzüge mit verstellbaren Widerständen lässt sie sich per Armzug oder Beindruck auf Schienen bewegen. Auf diese Weise trainiert der Reformer die Stabilität der Körpermitte. Der Cadillac, auch Trapez Tisch genannt, ist ein weiteres Studio-Gerät; es diente früher für Übungen mit bettlägerigen Patienten. Er ist aber auch für Gesunde ideal, vor allem um die Wirbelsäule zu stärken. Geeignet sind die Großgeräte besonders für Fortgeschrittene – sie können so mehr Abwechslung in ihr Workout bringen.

● **Reformer, Cadillac und andere Geräte, (z. B. Chair, Ladder Barrel) gibt es meist nur in speziellen Pilates-Studios, Übersicht unter www.pilates-verband.de**

Gruppen-Workout im Studio

„Einsteigerkurse im Studio sind ideal, um Pilates unter professioneller Anleitung kennenzulernen. Die Korrektur verhindert, dass sich Haltungsfehler einschleichen“, erklärt Michaela Bimbi-Dresp. In der Volkshochschule oder in Fitness-Studios sind die Kurse zwar meist günstiger als bei speziellen Pilates-Anbietern, dafür haben die Trainer oft weniger Erfahrung. „Fragen Sie immer nach der Ausbildung – sie ist sehr komplex und dauert mehrere Jahre“, empfiehlt die Expertin. Außerdem sollte ein Kurs höchstens acht Teilnehmer haben, damit jeder passend betreut werden kann.

● **Der neue Trend beim Mattentraining: Hilfsmittel wie Rolle, Ball und Ring (Circle). Durch die Kleingeräte werden klassische Übungen intensiver.** Sie können aber die Haltungen auch unterstützen und so einfacher gestalten.

● **Der Begriff Pilates ist nicht geschützt, Trainer mit einer vom Deutschen Pilates Verband anerkannten Lizenz unter www.pilates-verband.de. Anbieter nach Regionen sortiert unter www.citysports.de. Gruppenstunden kosten ab ca. 15 Euro, Einzeltraining ab ca. 50 Euro pro Stunde.**

Übungen für zu Hause

Pilates lässt sich ohne großen Aufwand auch zu Hause praktizieren. Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Auswahl effektiver Übungen, zusammengestellt von Michaela Bimbi-Dresp. Einsteiger starten mit einem halbstündigen Training, zweimal bis dreimal pro Woche. Im Original haben die Übungen englische Namen, die meisten Pilates-Trainer bleiben auch dabei.

● **Standardwerk mit Hintergrundwissen, Trainingsprogramm und Übungsposter: „Das große Pilates-Buch“ von Michaela Bimbi-Dresp (Gräfe und Unzer, 19,90 Euro). Übungssammlung mit begleitender DVD: „Easy Pilates“ oder „Pilates Intensive“ von Anette Alvaredo, Südwest, je 17,95 Euro.**

● **Kleingeräte wie Rolle, Circle und Ball können Sie bestellen: www.sissel.de**

Flexibel auf der Matte

Komplexes Muskelspiel für schöne Formen: Vier Übungen definieren Beine, Po, Brust und Taille

➔ Die Basics:

Atmung Pilates ist auch ein Lungen-Workout. Weil die Bauchmuskulatur während des Trainings fest angespannt ist, kann man nicht tief in den Bauch atmen.

Die Hauptatmung (Breathing) geht in den unteren Brustkorb, der sich zur Seite und in den Rücken dehnt. Man atmet durch die Nase ein und füllt die Lungenflügel, die Ausatmung erfolgt durch den Mund. Die Lippen sind dabei gefornt, als würde man eine Kerze ausblasen.

Spannung Jede Bewegung soll aus der Körpermitte entspringen – dafür steht der Begriff „Powerhouse“. Nicht nur der Bereich um den Bauchnabel, sondern auch Beckenboden, gerade und schräge Bauchmuskeln und tief liegende Rückenmuskeln bilden ein stabiles Kraftzentrum für alle Übungen – wenn sie durchgängig angespannt sind und optimal zusammenspielen.

Präzision „Eine einzige präzise Pilates-Übung bringt mehr als zehn schlampige“, so Michaela Bimbi-Dresp. Nicht von ungefähr hat Joseph Pilates selbst sein Training „Contrology“ genannt. Konzentrieren Sie sich genau auf die Anleitung und kontrollieren Sie Haltung, Atmung und Ihr Powerhouse immer wieder. Kerstin Schmied



Scissors Strecken Sie in Rückenlage beide Beine gerade nach oben, Zehen zeigen ebenfalls nach oben. Beim Ausatmen Kopf, Schultern und Arme anheben, **ein Bein am Unterschenkel greifen und in Richtung Nase ziehen.** Das andere Bein geht zur Matte, wird aber nicht abgelegt. Einmal kontrolliert mit beiden Beinen nachfedern, dann Seite wechseln. 6-mal pro Bein



Shoulder Bridge

In Rückenlage Beine hüftbreit öffnen und aufstellen, Arme seitlich ablegen. **Becken anheben, bis es mit Knien und Schultern eine Linie bildet.**

Einatmen, ein Bein lösen, Knie Richtung Brust ziehen, Bein strecken. Ausatmen, das gestreckte Bein senken, bis die Oberschenkel parallel sind. Bein anwinkeln, zur Brust ziehen. Dann Fuß aufstellen, Becken bleibt oben. 10-mal pro Seite



Side Kick Seitenlage, Beine sind übereinander und leicht nach vorn gestreckt, Füße sind geflext (Fersen drücken vom Körper weg). Hände hinter den Kopf legen, unteren Ellenbogen in die Matte drücken, seitliche Bauch- und Rückenmuskeln aktivieren und den Rumpf anheben. **Beim Einatmen oberes Bein bis auf Hüfthöhe anheben, nach vorn schwingen und nachfedern.** Beim Ausatmen Bein hinter den Körper ziehen, Fuß strecken. 10-mal pro Seite

MIT INNERER SPANNUNG ZUR TOP-FIGUR



Leg Pull Front Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, die Zehenspitzen sind aufgestellt. Knie und Arme bilden jeweils einen 90-Grad-Winkel zur Körpermitte. Nun die Knie etwa 5 Zentimeter abheben. **Ausatmen, ein Bein ganz vom Boden lösen und nach oben führen, bis Oberschenkel und Wirbelsäule eine Linie bilden.** Beim Einatmen den Fuß wieder aufsetzen. Wichtig: Die Rumpfposition bleibt während des Ablaufs unverändert, das Becken kippt nicht zur Seite. Die Kraft kommt aus Po-, Bein- und Rückenmuskulatur. Im Wechsel pro Bein 6-mal wiederholen, bevor die Knie aufgesetzt werden.



Extra effektiv mit Geräten

Noch intensiver werden die Übungen mit Circle, Ball und Rolle. Fordern Sie Ihre Muskulatur bei den folgenden sechs Übungen mit Hilfsmitteln

Elbow Extension Großer Ausfallschritt, linkes Bein leicht angewinkelt, rechtes ausgestreckt, Fersen aufgestellt. Die Körpermitte stabilisieren und Arme gerade hinter dem Körper ausstrecken, Schultern von den Ohren wegziehen. **Circle zwischen die zueinander zeigenden Handflächen nehmen.** Bei jeder Ausatmung den Metallring zusammenpressen, dabei alle Muskeln im Brust- und Armbereich (vor allem den Trizeps) anspannen. 10-mal, dann Beinwechsel

The Hundred Rückenlage, Beine im 90-Grad-Winkel anheben. Circle zwischen die Oberschenkel klemmen und beim Ausatmen zusammenpressen. Kinn zur Brust ziehen, Kopf und Schultern vom Boden lösen. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, unterer Rücken hat Kontakt zur Matte. **Beim Einatmen Arme heben und 5-mal auf- und abpumpen - Ellbogen und Handgelenke fest.** Beim Ausatmen wieder 5 Pumpbewegungen. 10 Durchgänge, insgesamt 100-mal pumpen



action



Side Bend Neben dem Ball (Durchmesser ca. 55 bis 65 Zentimeter) auf die linke Pobacke setzen, linken Unterarm darauf abstützen, Hüfte dagegenlehnen. Das linke Bein gebeugt auf die Matte legen, rechtes Bein angewinkelt aufstellen, den rechten Fuß vor den linken. Beim Einatmen Gewicht auf den linken Arm verlagern, Füße fest in die Matte drücken, Beine durchstrecken und so das Becken heben. Freien Arm über den Kopf strecken. **Der Körper bildet einen unter Spannung stehenden Bogen.** Zurück in die Ausgangsposition, 5-mal pro Seite

Hands by Hips Oberkörper vornüber auf den Ball legen, Beine sind hüftbreit geöffnet. Beim Ausatmen den Nabel nach innen ziehen, die Schulterblätter gehen zusammen und in Richtung Hüfte. Den Oberkörper anheben, Arme parallel nach hinten strecken. Fingerspitzen ziehen zu den Füßen, Handflächen zeigen zueinander. **So weit nach oben gehen, bis der Körper eine gerade Linie bildet.** Wichtig: Nacken nicht überstrecken, Wirbelsäule in die Länge ziehen. Zurück zur Ausgangsposition, 5-mal

BESSERE
BALANCE
AUF DEM BALL



action



Bend and Stretch Längs auf die Rolle legen, Wirbelsäule und Schultern auf der gewölbten Unterlage stabilisieren, Handflächen halten Kontakt zum Boden. Bauchmuskulatur fest anspannen. Beim Ausatmen Kopf und Schultern heben, Beine ausstrecken und anheben. Füße sind gestreckt. **Mit der Einatmung Beine anwinkeln, Knie sind geöffnet, Füße bleiben zusammen.** In der Froschhaltung die Beine zur Brust ziehen. Dann ausatmen und ausstrecken. 10-mal wiederholen

ROLLENSPIELE INSPIRIEREN DAS WORKOUT

Spine Twist Gerade stehen, Wirbelsäule aufrichten, als würde Sie ein Faden am Scheitel in die Länge ziehen. Beine hüftbreit auseinander. **Die Rolle mit beiden Händen über den Kopf nehmen, leicht zusammenpressen, damit die Oberarmmuskulatur aktiviert wird.** Schultern ziehen nach unten und weg von den Ohren. Mit der Ausatmung Kopf und Oberkörper nach links drehen, Blick geht zur linken Hand, Hüften bleiben stabil vorn. 2-mal nachfedern. 5-mal pro Seite