

# Fitness mit Körpergefühl

Autor(en): **Weiner, Christine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 7-8: **Verstopfung : muss das sein?**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552517>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Fitness mit Körpergefühl

«Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 sehen Sie besser aus, und nach 30 Stunden haben Sie einen ganz neuen Körper.»

Joseph H. Pilates, 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren, litt bereits als Kind unter körperlichen Beeinträchtigungen. Früh versuchte er, sich mit Sport beweglich und gesund zu halten. Er fuhr Ski, machte Gymnastik und befasste sich mit Trainingsformen, die eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele herstellen können. Dann ging er nach England und wurde Boxer und Akrobat.

Während des Ersten Weltkrieges arbeitete Joseph Pilates in einem Lazarett, und das war wohl auch der Moment, in dem er sich intensiver mit Körpertraining befasste. Er sah, dass besonders die bettlägerigen Patienten unbeweglich wurden und entwickelte Übungen und Geräte, die dem entgegenwirken sollten. Die nächste Station war New York. Er

eröffnete ein Studio und unterrichtete Körperarbeit. Vorwiegend arbeitete er mit Tänzern und Künstlern. Inzwischen war er verheiratet und wurde in seiner Arbeit und Forschung von seiner Frau unterstützt. Joseph Pilates soll einmal gesagt haben, dass er mit seiner Arbeit 50 Jahre voraus sei. Er starb 1967. Heute wird die «Pilates-Methode» in nahezu jedem Fitness Studio angeboten – also hatte er Recht. Wer heute Gymnastik macht, scheint die Pilates-Methode zu kennen. Aber dann gibt es auch immer noch Menschen wie mich ...

### Eigene Erfahrungen

Alle machen Pilates und die meisten schwören darauf. Alle sind: Barbara Becker, meine Kollegin aus dem Rundfunk-

Autorin Christine  
Weiner probiert alles  
Neue selbst aus.

Buch zum Thema:  
Dieter Grabbe,  
«Pilates für Einstei-  
ger».  
Droemer Knaur Ver-  
lag, broschiert.  
ISBN 3426642182

studio, meine Nachbarin, eine Freundin. Wen von diesen Personen ich auch frage, ich höre immer die gleichen Sätze: «Pilates ist toll! Allerdings sieht es leichter aus, als es ist. Es macht aber eine Superfigur ... wenn man dran bleibt.» Die hätte ich gerne, die Superfigur. Wenn's geht, ohne «dran bleiben», aber bei den meisten Gymnastik- und Sportarten ist genau das gefragt. Ich bin nicht sehr bewegungsfreudig. Pilates klingt nach «Übungen auf der Matte» und das ist schon mal gut! Hauptsache, ich darf am Boden sein und muss nicht irgendwelche kniffligen Tanzschritte oder Liegestützen machen. Wenn Sport so aussieht, dann bin ich schon ziemlich glücklich. Meinen Armen mangelt es nämlich an Kraft, und mein Körper wiegt einiges. Um mich aus Turnereien herauszureden, pflege ich zu behaupten, dass ich zu schwere Knochen hätte. Weil aber auch ich schöner, schlanker und beweglicher sein will, habe ich mich für einen Pilates-Schnupperkurs entschieden. Ich möchte dem Spruch Glauben schenken, dass ich mich nach 20 Stunden Pilates nicht nur besser fühle, sondern auch besser aussehe. Zwanzig Stunden halte ich für einen überschaubaren Zeitraum.

### Zwanzig Stunden – ganz schön lang!

In der Regel wird Pilates in Portionen von 60 bis 90 Minuten angeboten und man trifft in diesen Gruppen auf Menschen jeden Alters, mehr Frauen als Männer. Die meisten in meiner Gruppe waren von Mitte 20 bis Mitte 40. (Die Mitte-40-jährige war ich.) Und viele von ihnen waren dünn und beweglich – das, was ich gerne sein wollte. Zwanzig Stunden Pilates genügen da übrigens nicht. Wer das erreichen will, muss neben der sportlichen Betätigung auf Ernährung, Fettzufuhr und weitere Bewegung achten. Aber das wissen wir ja eigentlich alle – oder etwa nicht?

### Was und für wen?

Die Hauptprinzipien dieses Trainings sind Konzentration, Atmung, Entspannung, Zentrierung, Koordination, harmonische Bewegung und Vitalität. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskulatur und schulen den Geist. In ihrer Abfolge sind sie fließend, sehen sanft aus und verursachen bei ungeübten Menschen, wie ich einer bin, Muskelkater.

Pilates ist besonders bei Tänzern sehr beliebt, denn es macht den Körper geschmeidig. Tänzer schauen beim Training nicht auf die Uhr. Ich schon. Tänzer haben auch keine schweren Knochen. Aber, wie gesagt ... Was ich gut finde: man braucht nichts. Keine Pulsuhr, keine Seile, keine Gewichte, nicht mal besondere Sportschuhe oder Kleidung. Eine Bodenmatte ist von Vorteil, denn viele Übungen finden im Sitzen und Liegen statt. Man kann sie barfuss durchführen, und wenn man möchte, kann man sie sich selbst beibringen.

Schöner ist es in einem Kurs (besonders dann, wenn man nicht das Schlusslicht ist). In den Pilates-Stunden wird weder gehüpft noch gesprungen und man kommt auch nicht aus der Puste – aber dennoch ins Schwitzen.

Wie das möglich ist? Nun, diese Übungen sind klein und zielen auf eine bestimmte Muskelbetätigung ab. In der Gegend in der ich lebe, würde man sagen, sie sind «fies». «Fies», also ein bisschen hinterhältig, deswegen, weil sie den Anschein haben, man könne sie «mit links» machen. Man merkt aber schnell, dass das nicht stimmt. So klein und harmlos die Bewegungen auch aussehen, so effektiv sind sie. Es geht nicht um eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen, sondern Präzision ist gefragt. Man muss genau auf seinen Körper achten, ihn in Spannung halten. Besonderes Augenmerk liegt auf dem so genannten «Powerhouse», dem Kraftzentrum.

### Das «Powerhouse»

«Achtet auf euer Powerhouse!», hört man in der Pilatesstunde immer wieder. Das ist das Kraftzentrum, in dem verschiedene Muskelstränge zusammenlaufen, und liegt in der Körpermitte, etwas unter dem Nabel. Da «Muskelstränge» nicht so geschmeidig klingt, gibt es die englische Bezeichnung dafür. Diese Muskelregion und der Beckenboden werden angespannt. Das wirkt sich auf die gesamte Körperhaltung aus. Gleichzeitig sollen die anderen Körperteile im freien Fluss sein.

Für mich war das eine Hürde, denn eigentlich bin ich schon gut beschäftigt, wenn ich an einen einzigen Körperteil denken und ihn anspannen muss. Es ist Übungssache, das begreife ich jedoch schnell. Pilates will die tiefliegende Bauchmuskulatur stärken. Diese stützt die Wirbelsäule und schützt die inneren Organe. Ist die Körpermitte stabil, findet auch der restliche Körper in sein Gleichgewicht zurück. Die Muskulatur kräftigt sich, der Körper wird in seinen Bewegungen flexibel und geschmeidig, der Kreislauf wird aktiv. Bleibt man dran, werden die Bewegungen mit der Zeit wieder besser koordiniert, und Rückenbeschwerden, deren Ursache Verspannungen sind, verbessern sich. Immerhin, es gibt viele Heilpraktiker, die Pilates empfehlen.

### Und was ist mit den Pilates-Geräten?

In den Kursen in Fitness-Studios beschränkt man sich mehr auf die Körperübungen. Das ist auch verständlich, denn so können mehr Menschen an einem Kurs teilnehmen und man muss, ausser in den Trainer, in nichts investieren. Es gibt an die 500 Körperübungen! In meinem Kurs gab es nur eine kleine Auswahl, und das langweilte mich dann bald, obwohl auch bei wenigen Übungen die Muskulatur deutlich angesprochen

wird und der Atem sich schult. Ich bin aber eine Frau, die Abwechslung braucht. In dem «normalen» Kurs, den ich besuchte, fand ich diese nicht. Wenn Sie auch so ein anspruchsvoller Mensch sind, erkundigen Sie sich besser vorab, wie viele Übungen denn im Angebot sind. Zwanzig sind zu wenig!

### Pilates kann eigentlich jeder machen

– unabhängig von Alter, Geschlecht, Kondition und schweren Knochen. Wenn Sie nicht aufgeben, wird sich Ihr Körper spürbar verändern. Auch auf die Konzentrationsfähigkeit hat Pilates gute Auswirkungen, denn während der Übung muss man «bei sich» sein.

Pilates ist im eigentlichen Sinn kein Trainingsprogramm, sondern viel mehr eine Methode. Körperlicher und seelischer Stress wird abgebaut. Die Wirbelsäule wird gestärkt, die Muskulatur gedehnt und die Körpermitte bewusst gefestigt. Insgesamt fühlt man sich in seiner Haut wohler, wenn man Pilates macht – selbst ich. Ganz unabhängig von Alter oder Fitnesszustand kann jeder sofort mit dem Training beginnen. Die Pilates-Übungen bauen so genau aufeinander auf, dass selbst ausgesprochene Sesselhocker sofort etwas für sich tun können. Ausreden gibt es nicht.

### Zwanzig Stunden später

Na gut. Vielleicht waren es nicht exakt 20 Stunden. Und meine Knochen sind noch immer schwer. Aber ich habe gemerkt, dass Pilates wirkt, wenn ich immer wieder übe. Und deswegen habe ich mir vorgenommen weiterzumachen. Nicht im Fitness-Center, sondern einmal in einem «richtigen» Pilateskurs. Mit mehr als 20 Übungen und der Chance, nach 30 Stunden einen neuen Körper zu haben. Ich weiss auch schon, wie ich ihn gerne hätte. Etwa so wie den von Claudia Schiffer!

• Christine Weiner