

KENNEN SIE EIGENTLICH PILATES?

Carla Schmidt

„Du wirst dich nach zehn Stunden besser fühlen, nach zwanzig Stunden besser aussehen und nach dreißig Stunden wirst du einen komplett neuen Körper haben!“, so Joseph Hubertus Pilates über sein, in den 1920er-Jahren entwickeltes Ganzkörper-Training. Durch kombinierte Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching, die in harmonisch fließenden Bewegungen miteinander verbunden werden, wird Pilates zum idealen Training, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen.



>>> Gehört hat es mittlerweile bestimmt jeder schon einmal – in Gesprächen aufgeschnappt, in einem Fitness- oder Wellnessmagazin gelesen oder in einer Werbesendung im TV gesehen. Nachdem Pilates in den letzten Jahren in Amerika eine Renaissance erlebte und viele Prominente einen persönlichen Pilates-Trainer verpflichtet haben, ist diese Sportart nun endgültig über den großen Teich gekommen – und darüber kann sich Europa freuen. So stellt sich nur noch die Frage:

Was ist Pilates?

Pilates ist ein ganzheitliches Training und schafft die Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Es kombiniert die Vorteile von Yoga – also Dehnung und Konzentration – und Leistungssport, also Muskelkonditionierung und Ausdauertraining. Die Muskeln

werden entspannt, trainiert und gedehnt. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Die Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben wird dadurch entscheidend verbessert.

Pilates erfordert konzentrierte und exakte Bewegungskoordination, also das Zusammenspiel von Körper und Gehirn. Dadurch wird einerseits der Kopf frei für die wirklich wesentlichen Ziele und Aufgaben, andererseits wird die Konzentrationsfähigkeit eben durch diese Übungen trainiert.

... und die Pilates-Methode?

Die Pilates-Methode wurde vor über 75 Jahren von Joseph Hubertus Pilates (1880–1967) entwickelt. Da er in seiner Kindheit an Asthma, Rachitis und rheumatischem Fieber litt, begann er sich für Yoga und Zen zu interessieren. Die Entwicklung von Trainingsprogrammen, nicht nur für den eigenen Körper, sollte sein weiteres Leben bestimmen. 1920 emigrierte er in die USA, wo er gemeinsam mit seiner Frau Clara in New York ein Fitnessstudio eröffnete, in dem er bis zu seinem Tod 1967 selbst unterrichtete. Er entwickelte ein eigenes Bodentrainingsprogramm und konstruierte spezielle Trainingsgeräte aus Holz, Leder und

Stahlfedern an Seilzügen, wie z. B. den Universal Reformer, Barrell, Wunda Chair, Cadillac (die Geräte sind

Die wichtigsten Prinzipien der Pilates-Methode sind Atmung, Kontrolle, Koordination, harmonische Bewegungen, Konzentration und Entspannung.



aus heutiger Sicht etwas eigenwillig im Design, aber vielseitig einsetzbar und geben bauartbedingt die Bewegung nicht komplett vor). Sein Studio faszinierte rasch die Elite des New Yorker Establishment, Schauspieler, Tänzer und Spitzenathleten.

Wie mache ich Pilates?

Pilates wird ausschließlich mit fließenden Bewegungen trainiert, es geht nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegung. Dabei wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper so sensibilisiert, dass Position, Balance, Haltung und damit die innerkörperliche Harmonie „erspürt“ werden können. Es gibt kein Hüpfen, Springen, Reißen oder schwere Gewichte beim Training. Oberste Prämisse ist die der natürlichen Wirbelsäulenform entsprechende Übungshaltung und die damit verbundene



Sicherheit. Die wichtigsten Prinzipien der Pilates-Methode sind Atmung, Kontrolle, Koordination, harmonische Bewegungen, Konzentration und Entspannung.

Pilates kann am Boden und im Stand trainiert werden. Im Gegensatz zu herkömmlicher Gymnastik sind die von Joseph H. Pilates entwickelten Übungen effektiver, weniger anstrengend und müssen daher nicht permanent wiederholt werden, um sichtbare Effekte zu erzielen. Pilates ist für Frauen und Männer aller Altersstufen geeignet und stellt eine Trainingsmethode für Menschen aller Fitness-Stufen dar.

Jeder Trainer, jede Fitness-Studie sowie die speziellen Wellness- und Pilates-Studios werden Ihnen versprechen, durch Pilates vor allem Ihr Körperbewusstsein zu verbessern – d.h. Sie werden aktiver und stärker, das Stoffwechselsystem wird angekurbelt und dadurch wird das Energiepotenzial gesteigert, was die Attraktivität steigert. Auch wenn es zu keiner Gewichtsverringerung kommt, sehen Sie schlanker aus. Denn die trainierten Stabilisierungs- und Korsett-muskeln richten einerseits die Wirbelsäule auf und andererseits wirken sie wie ein Mieder. Der Effekt: Frau und Mann ist größer und wirklich schlanker. <<<

TIPP

Literatur:

- Brook Siler, „Schlank und schön mit Pilates“, Mosaik Verlag
- Anna Selby/Alan Herdman, „Das große Buch Pilates“, Verlag Gesundheit
- Christin Kuhnert, „Superbody mit Pilates“, Gräfe & Unzer Verlag

DVD:

- Pilates Workout – mit Susan Atwell und Anette Alvaredo
Erscheinung: Januar 2005
- Barbara Becker – Mein Pilates Training
Erscheinung: Februar 2005
- BamS Wellness Vol. 1 – Pilates Basic
Erscheinung: März 2005

WISSENSWERTES

Um den Namen Pilates gab es in der Vergangenheit sehr hitzige Diskussionen. Die Frage nach Trademark oder Gattungsbegriff wurde dann vor Gericht geklärt. In einem Rechtsstreit, den Sean Gallagher, Besitzer eines Pilates-Studios in Manhattan, verlor, sind die Richter zum Entschluss gekommen, dass Pilates kein Markenname ist, sondern für eine Sportart steht – ähnlich wie Yoga, Karate oder Taekwondo.