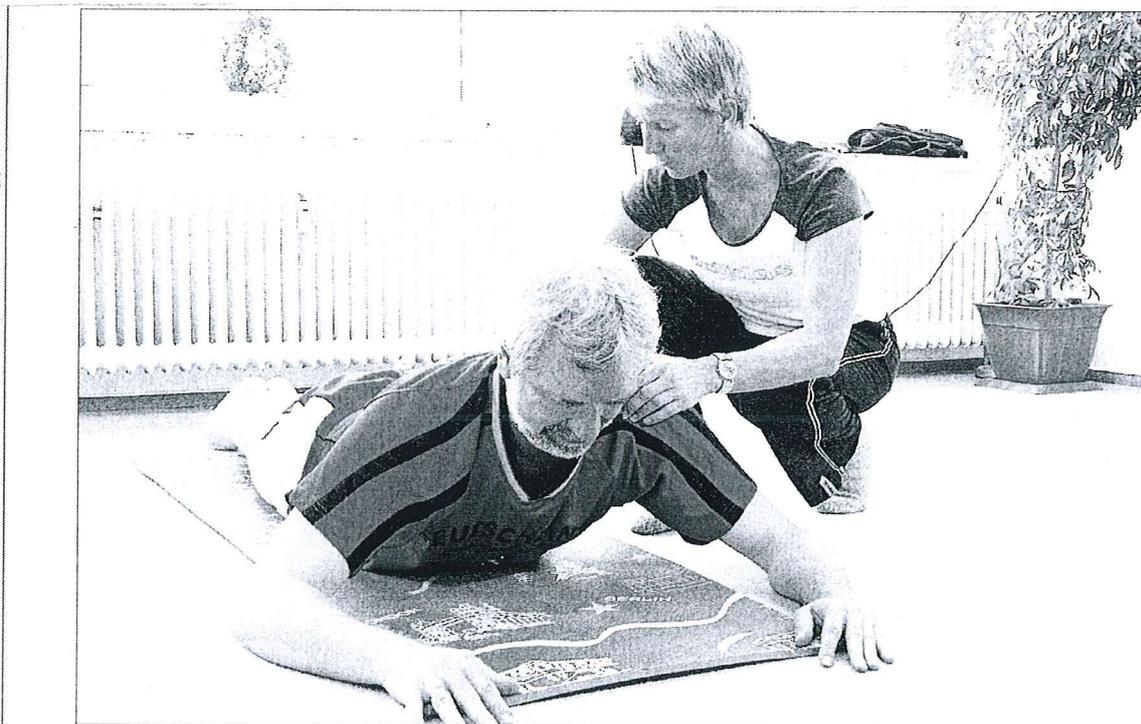


Aus dem Ostholsteiner Anzeiger (Eutin) vom 10. Januar 2008



Auf die korrekte Ausführung kommt es an: Sportlehrerin Susann Meyer legt Hand an, um den Pilatesneuling bei dieser Übung zu unterstützen. Fotos: Sina Wilke

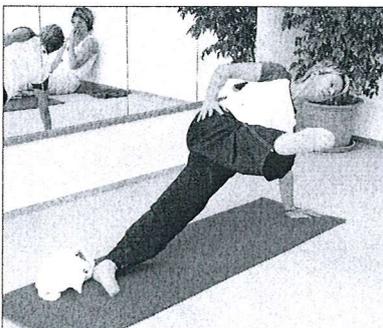
Pilates: In der Ruhe liegt die Kraft

Entspannung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Bewegungsfluss, Atmung und Imagination sind die sieben Faktoren, die beim Pilates wichtig sind. Ging es bei „Bauch, Beine, Po“, beim Nordic Walking und beim Krafttraining noch richtig zur Sache, so kann ich mir heute die Dusche nach der Übungsstunde sparen. Kaputt bin ich aber dennoch: Auch Konzentration pur ist anstrengend.

Eutin/pp – „Zieht bitte die Schuhe aus“, fordert Susann Meyer. Nicht weil wir in der guten Stube sind, sondern weil es beim Pilates mehr auf die Feinabstimmung ankommt. Haben wir beim Bodyform in den ersten Einheiten Herz und Kreislauf auf Touren gebracht, so geht es diesmal beschaulicher zu. Gelenkmobilisation heißt der erste Abschnitt. Leise Musik begleitet uns – das Knirschen und Knacken von Gelenken, Sehnen und Bändern ist dennoch nicht zu überhören. „Das ist ganz normal“, beruhigt mich die Trainerin. Koordination ist ein Grundthema – und eine meiner Schwächen. Schon beim Fußballtraining hatte ich meine liebe Mühl' und Not, Lauf- und Ballwege unfallfrei hinzubekommen. Über kurz oder lang bin ich auch da auf Kollisionskurs zu Mit- oder Gegenspielern gelaufen.

Ein Ball kommt beim Pilates auch ins Spiel, eher eine Knautschkugel: Sie kommt als Stütze für den Kopf zum Einsatz, oder als instabile Lage-

Serie: Sport mit 50



Perfekte Körperbeherrschung: Susann Meyer zeigt eine Übung zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

ung für das Kreuzbein. Doch der Reihe nach. „Das Powerhouse ist das A und O“, sagt Susann Meyer und weist auf die Körpermitte zwischen Becken und Brustkorb hin. Körpergeografisch ist das Zusammenspiel der Muskeln

am Po, Beckenboden, unterem Rücken und Bauch gemeint. Aber auch die „Box“, ein Viereck, das die Schultern und die Hüftknochen bilden, spielt eine wichtige Rolle. Dort soll das

Gleichgewicht erhalten bleiben, keiner der vier Eckpunkte darf aus der Reihe tanzen. Stabil soll der Körper sein. Ganz wichtig: das „Powerhouse“ ansteuern. Und Atmen. In Ruhe einatmen und beim Ausatmen die vorgegebenen Übungen ausführen, ruhig, kontrolliert und ohne Hast.

Die einzelnen Körperteile werden bewusst angesteuert. Ein Beispiel: der tote Käfer, eine Vorübung. In der Pilates-Terminologie: „dead bug“. Ich liege auf dem Rücken, beide Füße sind aufgestellt, dann beim Ausatmen den rechten Arm und das rechte Bein anwinkeln, dann beim nächsten Ausatmen das linke Bein, und jetzt die Arme senkrecht zur Decke. Sieht aus wie ein toter Käfer. Beim Ausatmen den rechten Arm und das rechte Bein vom Körper wegschieben. Dabei bleibt die linke Seite passiv. Zwar zuckt der Arm und ruckt das Bein, aber mit Konzentration bekomme ich das schon irgendwie hin.

Bei einer anderen Übung liege ich auf dem Bauch, das Gesicht zur Isomatte. Die Fersen sind aneinander gedrückt, der Körper ist fest, die Po-Muskeln bleiben locker. Erst die Atemtechnik: Beim Ausatmen den Bauch so anspannen, dass der Bauchnabel die Matte nicht mehr berührt. Dann geht es los: Beim Einatmen soll ich den Oberkörper leicht, Wirbel für Wirbel, anheben, dabei die

Schulterblätter zur Körpermitte schieben, um die Bewegung sauber auszuführen. Leicht gesagt, schwer getan. Gut, dass Hilfe zur Stelle ist. Mit den Händen prüft die Trainerin, ob die Haltung stimmt. Die Hacken zusammen und beim Anheben keinen Schwung holen. Tatsächlich: Es klappt.

Zum Schluss soll sich der Körper entspannen. Ich schließe die Augen, es ist schön warm, zwei Minuten noch – und ich nicker' weg. „Das war's für heute“, sagt meine Übungsleiterin. Ein erster Schritt, um sich Pilates anzunähern, sind die sieben Prinzipien. Wer sie einhält, ist schon ein gutes Stück weiter.

Fazit: Pilates verbessert das Körpergefühl, die Haltung wird bewusster, alles fühlt sich stabiler an. Das Gute: In Ansätzen ist Pilates Körpertaining für überall. Ausatmen und dabei den Beckenboden anspannen, das geht auch in der Schlange im Supermarkt – und keiner kriegt's mit. Wichtig ist, dass vor allem in den ersten Trainingsstunden immer wieder korrigiert wird. „Diejenigen, die Probleme in bestimmten Bereichen, wie zum Beispiel Schulter- oder Handgelenken, haben, führen einfache Übungen aus“, sagt Susann Meyer. Erfolgserlebnis-



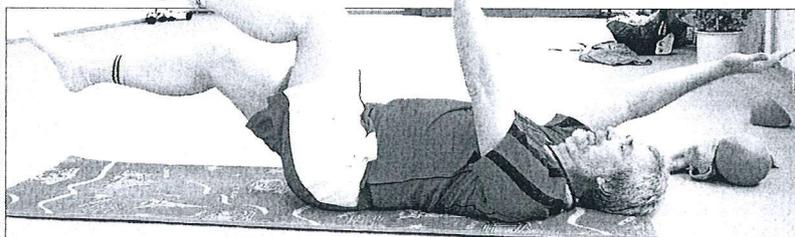
Auch Übungen im Stehen gehören zum Pilates-Repertoire.

se gibt es auch hier. Ich kann meinen Körper schon ein bisschen besser spüren. Am stärksten gefordert ist – zumindest am Anfang – aber der Kopf. Die Trennung der einzelnen Muskelpartien ist ungewohnt und strengt mich an. Eine Mütze voll Schlaf wäre jetzt genau das Richtige... HARALD KLIPP

Die nächste Folge unserer Serie erscheint am Donnerstag, dem 24. Januar, zum Thema „X-Bike“.

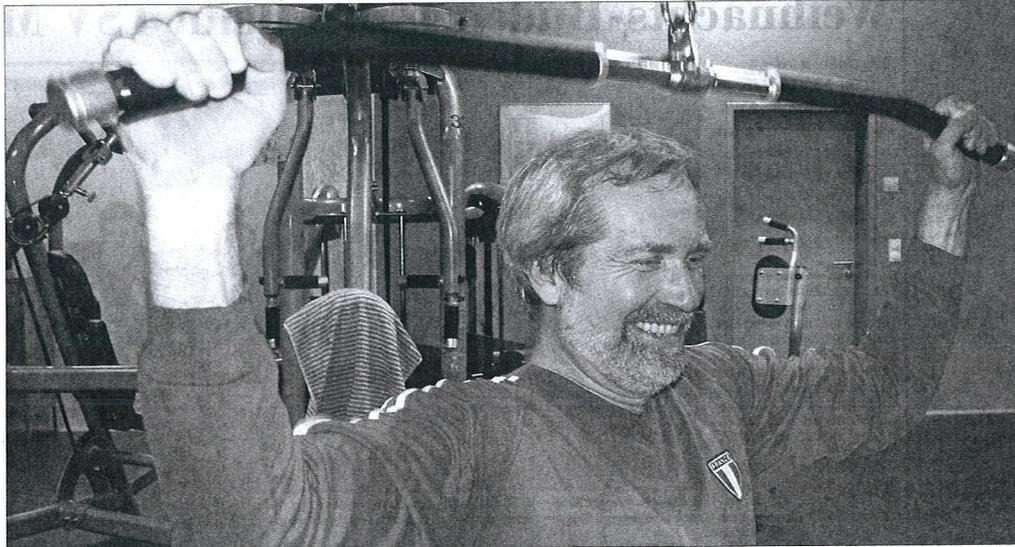
Josef Hubert Pilates

Josef Hubert Pilates wurde am 9. Dezember 1880 in Mönchengladbach geboren. Als Kind litt er an Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber. Deshalb widmete er sich früh dem körperlichen Training. Neben Gymnastik, Bodybuilding und Skifahren studierte er klassische Trainingsmethoden wie Yoga und Zen-Meditation. Pilates war Turner, Taucher und Bodybuilder. Er ging 1912 nach England und verdiente sein Geld als Profiboxer, Zirkusartist und als Lehrer für Selbstverteidigung an Polizeischulen. Er kehrte nach dem Krieg nach Deutschland zurück und arbeitete dort mit den wichtigsten Vertretern der Bewegungslehre zusammen, wie Rudolf von Laban. Unzufrieden mit den politischen und gesellschaftlichen Verhältnissen kehrte er 1923 Deutschland den Rücken und wanderte nach New York aus. Pilates praktizierte bis ins hohe Alter hinein, verfasste Bücher über seine Technik, bildete jedoch nie Lehrer aus, weil er seine Arbeit für so individuell hielt, dass sie ihm nicht unterrichtbar erschien. Er starb im Alter von 87 Jahren 1967 in New York. Quelle: www.wikipedia.de



Die Bewegung von rechtem Arm und rechtem Bein sowie linkem Arm und linkem Bein werden beim „Dead Bug“ streng getrennt. So zeigt der linke Arm im 90-Grad-Winkel nach oben, während der rechte Arm nach hinten gestreckt wird.

Aus dem Ostholsteiner Anzeiger (Eutin) vom 20. Dezember 2007



Mit gleichmäßigem Zug nach unten werden die Gewichte mittels Umlenkrollen nach oben bewegt – und danach ebenso gleichmäßig wieder nach unten abgelassen.

Kraftvolles Muskeltraining für einen „Bleistiftstemmer“

Ich bin der Hahn im Korb – und ziehe die bewundernden Blicke anderer Männer auf mich. Vier attraktive Frauen kümmern sich um mich. Da macht das Krafttraining im Fitnessstudio „Deport“ im Hause des Landessportverbandes im Sport- und Bildungszentrum Malente richtig Spaß.

Serie: Sport mit 50

Bad Malente-Gremsmühlen/oha – Moderne Technik, soweit das Auge reicht: Kraftmaschinen, Laufbänder, Ergometer und Flachbildschirme. Logisch, dass hier auch das Aufwärmen nicht nur den Körper, sondern auch die Elektronik beschäftigt. Ich darf mir das Gerät aussuchen. Meine Entscheidung fällt auf den Crosstrainer, der mich an Nordie-Walking erinnert. Zwei Fußschalen und zwei lange Stäbe, dazu ein großes Display. „Hier können Sie die Einstellungen wählen“, sagt Physiotherapeutin Sabine Stolzenburg, die mich im Studio begrüßt. Wir geben Belastungsgrad – Stufe 2, das ist für Senioren genau richtig – die Dauer des Aufwärmens und mein Gewicht ein. Und schon gehe ich los. Zwischendurch lege ich die Hände ans Gerät, und schon

sehe ich meine Pulsfrequenz. 120 Schläge pro Minute, ich fühle mich schon gut aufgewärmt. Für den Pulsschlag gibt es eine Faustregel: 220 minus Lebensalter. Gut, dass mein Handtuch die Schweißstropfen auffängt, die jetzt von meiner Stirn rinnen. Meine persönliche Trainerin ist heute erneut Sportlehrerin Janina Peglow, unterstützt wird sie von Susann Meyer. Janina fängt mit meinen Stärken an. Ein Fußballer hat starke Beine. Und so fangen wir die Lektion „Krafttraining“ unten an. Mit einem Apparat, an dem die Oberschenkel zeigen dürfen, was sie bewegen können. Doch Vorsicht: Blinder Ehrgeiz schadet auch hier. Nach 32 Kilogramm, die wirklich

leicht erscheinen, erhöhen wir die Belastung. 42 Kilo lassen sich mit größerer Anstrengung bewegen. Die Muskeln bekommen gut zu tun.

Es gibt viele Wege – und Geräte – um die Muskeln zu beschäftigen. Adduktoren, Abduktoren, Bizeps und Trizeps, Brustmuskulatur und Bauch: Jeder Teil des Körpers wird mit entsprechenden Übungen bedient. Dabei sind die Gewichte manchmal Belastung, an meinem neuen Lieblingsgerät aber Entlastung. Unterstützt von einem mechanischen Fahrstuhl für meinen Unterbau schaffe ich zehn Klimmzüge am Stück. Mit 95 Kilogramm Lebendgewicht als Handicap bin ich sonst schon bei zwei fix und fertig. Kein Wunder, dass ich mir beim Volleyball von einer Mitspielerin den Spitznamen „Bleistiftstemmer“ erworben habe.

„Zehn Wiederholungen sind ein gutes Maß.“

Sportlehrerin Janina Peglow

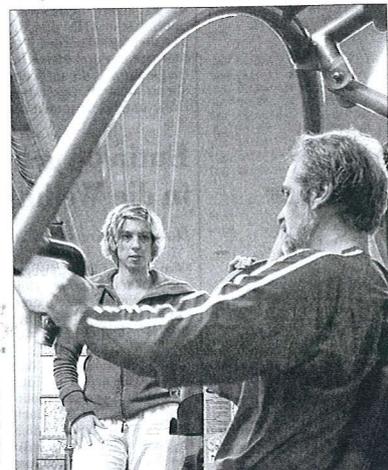
„Zehn Wiederholungen sind ein gutes Maß“, sagt Janina Peglow, dann sollten für den idealen Trainingseffekt noch zwei Sätze mit je zehn Wiederholungen folgen. Ganz wichtig sind kleine Erholungspausen, damit die Be-

So geht es weiter:

- Mit der vierten Folge verabschiedet sich die Serie im Lokalsport des Ostholsteiner Anzeigers in die Weihnachtspause. Im neuen Jahr geht es am Donnerstag, dem 10. Januar, weiter. Thema ist dann voraussichtlich Pilates.

lastung nicht zu groß wird. Doch das bekommt jeder in einem guten Studio schriftlich. Beim Antrittsbesuch wird ein Profil erstellt, nach dem der Sportler zielgerecht bedient wird, je nachdem, ob er nach einer Verletzung oder Operation seinen Körper wieder aufbauen, Muskeln für spezifische Anforderungen in seiner Sportart trainieren oder den Zipperlein des Alters ein Schnippchen schlagen will. Dann gibt es einen Trainingsplan und genaue Einweisungen in die Funktionsweise der Apparate, in denen die Muskeln auf- und ab- und hin- und herbewegt werden.

Kurz vor Schluss wird noch gedehnt, im Stehen und im Liegen. Mein Körper bereitet sich auf die Zielgerade der Trainingsstunde vor, während OHA-Volontärin Sina Wilke hockt, kniet, steht, liegt und sich in die kleinsten Zwischenräume quetscht, um die beste Fotoperspektive zu erhaschen. Als Trainer Huub Stevens mit dem Hamburger SV im



Menschen und Technik: Viel Metall sorgt dafür, dass der Sportler die Übungen sicher ausführen kann. Fotos: Sina Wilke

Fußball-UEFA-Cup in Zagreb 2:0 gewonnen hatte – schickte er seine Spieler nach dem

ANZEIGE

Lokalsport pur!

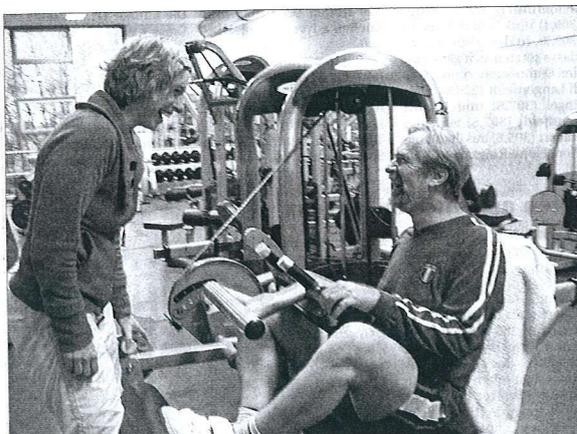
Nord Sport für nur 1,50 €!

www.nord-sport.de

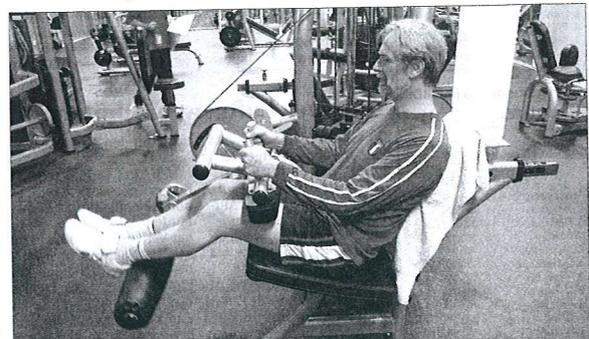
wechsel noch einmal angeht. Die Muskeln werden bei geringer Belastung gut durchblutet. So wird die Ermüdung des Bewegungsapparates gemindert“, erläutert Janina Peglow den Zweck der Übung, während ich dem sportlichen Feierabend gemüht und ohne besondere Anstrengung entgegenrede.

Jetzt ab unter die warme Dusche und dann noch einen Biodrink mit Kirschgeschmack an der Bar. Ich fühle mich richtig gut. Eine kurze Abschlussbesprechung am Tresen. Und wieder bin ich von vier netten weiblichen Wesen umringt. Da kann man ganz schön neidisch werden...

HARALD KLIPP



Es darf gelacht werden: Bei allem ernsthaften Trainingsaufwand sollte der Spaß zwischen den Übungen nicht zu kurz kommen.



So ähnlich hat auch Schumi in seinem Ferrari gegessen. Es ist ein wenig beengt, aber unser Vorgeze-Seniorensportler hat alles im Griff.