

# Aufrecht BLEIBEN

Text: BARBARA HOHENER

Pilates ist eine traditionelle Methode, Haltung, Beweglichkeit und Kraft zu stärken. Genauigkeit und Konzentration spielen dabei eine ebenso wichtige Rolle wie die richtige Atmung.



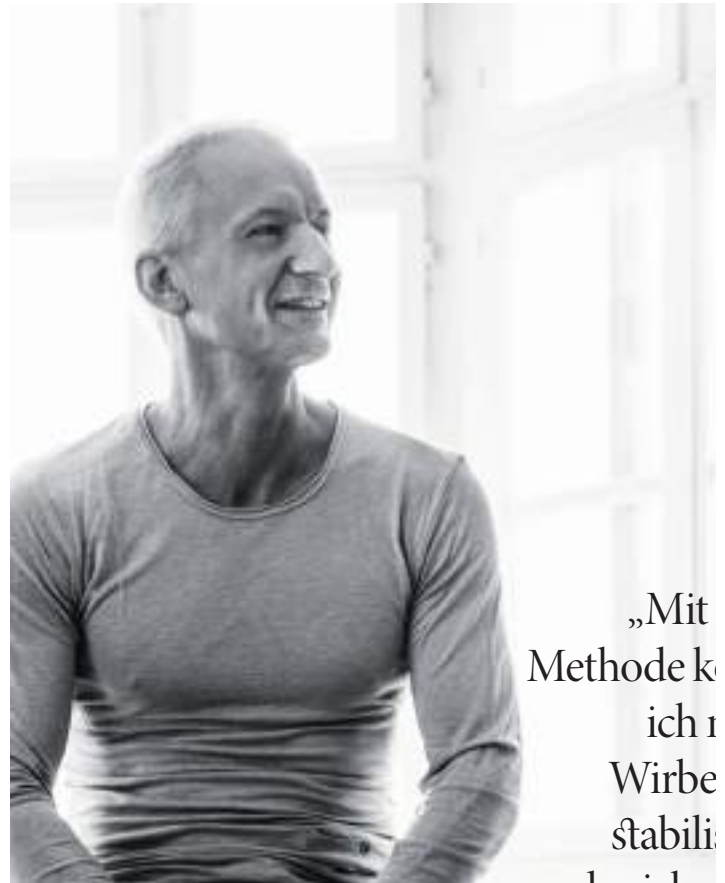
Die Techniken sind altbewährt, aber aktueller denn je. Haltungsschäden, ein schmerzender Rücken, Probleme mit dem Stützapparat sind so etwas wie eine Geißel der Zivilisation. Zumindest in den Industrienationen. Wir gehen unserer Arbeit im Sitzen nach und wir alle bewegen uns zu wenig. Aber dafür ist unser Körper eigentlich nicht gebaut.

Norbert Plass hat diese Erfahrung am eigenen Leib gemacht. Er erlitt einen Bandscheibenvorfall und wusste nicht mehr, wie es weitergehen sollte. Er begann zu recherchieren und stieß im Netz auf die Trainingsmethode, die Joseph Pilates vor gut 100 Jahren entwickelt hatte. „Ich habe begonnen, nach dieser Methode zu trainieren“, berichtet Plass. „Nach kurzer Zeit war mit klar, dass ich mich intensiv damit beschäftigen will. Mit dieser Methode konnte ich meine Wirbelsäule stabilisieren und mich wieder uneingeschränkt bewegen.“ Plass war von Pilates so überzeugt, dass er sich in New York, dem Mekka der Pilates-Community, zum Trainer ausbilden ließ. Vor zehn Jahren hat er in der Grazer Bürgergasse ein Studio eröffnet.

„Pilates ist eine einzigartige Kombination von Krafttraining und Förderung der Beweglichkeit“, erklärt er. „Die Übungen sind auf das sogenannte Powerhouse, also das Kraftzentrum in der Körpermitte ausgerichtet.“ Durch die Stärkung der Korsettmuskulatur kann man nicht nur Rückenproblemen entgegentreten, man lernt auch, die Bauchmuskulatur einzusetzen, wenn man etwa im Liegen die gestreckten Beine anhebt.

Der in Deutschland geborene Joseph Pilates war als Ausländer während des Ersten Weltkrieges in einem britischen Lager interniert. In der Haft hat er begonnen, mit Verwundeten zu trainieren. Mit einfachsten Mitteln erzielte er mit seinen Übungen erstaunliche Erfolge. Die Soldaten, mit denen er seine Übungen machte, wurden schneller gesund, als ihre Kollegen, die nicht trainierten. 1926 emigrierte er nach New York

und gründete dort mit seiner Frau Clara sein erstes Studio. Die Tänzer und Tänzerinnen des New York City Ballets zählten zu seinen ersten Kunden. Für die Kombination aus Kraft- und Beweglichkeitstraining fand Pilates den Begriff „Contrology“. Kontrollierte Bewegungen und Konzentration unter anderem auf die richtige Atmung, hielt er für die Grundvoraussetzung für sinnvolles Training. Für seine Schüler entwickelte er Bilder, die ihnen helfen sollten, die Bewegungen zu visualisieren. Norbert Plass macht das auch heute noch so. „Wenn ich meinen Schülern sage, sie sollen das Brustbein heben und dabei ausatmen, dann wird ihnen das wahrscheinlich schwerfallen. Wenn ich ihnen aber das Bild eines an der Brust gefestigten Segels an die Hand gebe, das sie mit ihrem Atem blähen sollen, dann funktioniert das immer“, sagt Plass.



„Mit  
Methode k  
ich i  
Wirbe  
stabili  
und mich v  
uneingesch  
bew

NORBERT



Fotos: Michael Königshofer, shutterstock



Pilates hat zudem den Vorteil, dass nach dieser Methode eigentlich jeder trainieren kann, egal wie fit oder wie alt jemand ist. Bei Norbert Plass trainieren auch Menschen um die 70. „Es ist ja bei dieser Methode nicht darum, Übungen möglichst oft zu machen, sondern sie korrekt auszuführen“, erklärt Trainer Plass. „Qualität geht vor Quantität.“

Ob auf der Matte, oder an einem von Joseph Pilates entwickelten Geräten, wie dem „Reformer“ oder dem „Cadillac“, beim Training zählen Konzentration und Präzision. Vielleicht ist das auch der Grund, warum die Trainingsmethode bei professionellen Trainern so populär ist.

Plass betont deshalb, wie wichtig am Anfang die Begleitung eines gut ausgebildeten Trainers ist. Denn auch wenn die Übungen vielleicht nicht spektakulär sind, das Verletzungsrisiko ist siecht. Ganz abgesehen davon, dass

eine falsch ausgeführte Bewegung den Trainingseffekt zunichtemachen kann. „Die Österreichische Pilates-Gesellschaft bietet auf ihrer Internetseite eine Liste an geprüften Trainern an. Man sollte sich dort informieren, denn nicht jeder, der sich Pilates-Trainer nennt, hat auch eine entsprechende Ausbildung“, sagt er.

Wer also unter Anleitung eines erfahrenen Trainers seine ersten Übungen macht, der wird sehr schnell spüren, wie sich der Körper verändert. Nicht etwa, weil man sich vor lauter Muskelkater nicht mehr rühren kann, sondern, weil man sich stärker und entspannter fühlt. „Bis auf eine einzige Übung, die wir die Einhundert nennen, gibt es in dieser Methode keine einzige Übung, die auf Ausdauer ausgerichtet ist“, sagt Plass.

Wer aber glaubt, Pilates sei das Training für Faule, der irrt sich gewaltig. Denn die Übungen,

## „Pilates Übungen sind auf das Kraftzentrum in der Körpermitte ausgerichtet.“

NORBERT PLASS

die auf den ersten Blick vielleicht einfach aussehen, haben es durchaus in sich. „Man muss die Körperspannung halten, damit man diese Bewegungen richtig ausführen kann“, erklärt Plass. „Das sind die meisten von uns am Anfang nicht gewöhnt. Der Trick bei der Sache ist jedoch, dass man durch die angespannte Bauchmuskulatur viel weniger Kraft einsetzen muss, um andere Muskelgruppen trainieren zu können. Wer das einmal gelernt hat, der kann mit dieser Methode bis ins hohe Alter trainieren.“

Plass bietet in seinem Studio nicht nur Trainings auf der Matte an, sondern auch an den Pilates-Geräten. Die schauen wie Betten mit Federzügen aus und können auf den Betrachter schon einmal wie mittelalterliche Folterbänke wirken. „Die Geräte machen es möglich, ohne große Anstrengung gezielt einzelne Muskelpartien zu trainieren“, so Plass. „Aber das





sollte man auf keinen Fall ohne die Unterstützung eines Trainers ausprobieren, weil die Verletzungsfahr zu groß wäre.“ Plass empfiehlt seinen Schülern, ein- bis zweimal in der Woche zu trainieren. „Das wäre ideal“, sagt er. „Öfter zu trainieren, macht keinen Sinn, weil sich die Muskulatur nur in der Regenerationsphase aufbauen kann. Der große Vorteil ist aber, dass, wenn man die Übungen, die in einer von Pilates festgesetzten Abfolge durchgeführt werden sollten einmal beherrscht, dann kann man auch zwischendurch einmal allein üben. Ganz bequem zu Hause, wann immer es die Zeit erlaubt. Denn mehr als eine Gymnastikmatte braucht man dafür nicht.

Joseph Pilates hat sich seinen durchtrainierten Körper bis ins hohe Alter erhalten. Wer sich ranhält, der kann es ihm nachträglich Rückenschmerzen wird man dann keine mehr haben. Dafür aber einen schöneren und beweglicheren Körper.

---