

Das Körperzentrum stärken

Viele Pilates-Übungen erscheinen bekannt, doch die Konzentration auf die tiefe Bauchmuskulatur machen diese scheinbar einfachen Bewegungen zur neuen Herausforderung. So wird die Körpermitte samt Beckenboden gestärkt – Voraussetzung für eine gute Haltung und einen flachen Bauch.

Einatmen. Die Lungen bis in die Tiefe füllen, ohne die Schultern zu den Ohren zu heben. Stattdessen sollen sich meine Flanken weiten. Ausatmen. Dabei den Bauchnabel nach innen und oben ziehen, die Flanken Richtung Nabel sinken lassen und den Beckenboden anspannen. Erst als dieser Rhythmus sitzt, geht es los mit den eigentlichen Übungen. Zum Beispiel: Auf der Matte liegend die Beine nacheinander in die Luft strecken. Das Ziel liegt darin, auch während der Übung den Bauch in der eingeübten Weise zu aktivieren“, sagt die Physiotherapeutin und Pilates-Trainerin Caroline Schmid, die in Ebersbach bei Stuttgart das „Körperzentrum“ betreibt. „Das ist das Besondere an Pilates; die Übungen selbst sind vielfach bekannt.“

Mag sein, aber die Konzentration auf den Bauch ändert alles. Der Bewegungsradius ist viel kleiner als gewohnt, denn ein Ausweichen – etwa ins Hohlkreuz – ist mit festem Bauch nicht möglich. „Für fast alle Übungen gibt es Abwandlungen, die sie leichter oder schwerer machen“, sagt Schmid. „Jeder soll genau so weit gehen, wie es mit aktivierter Bauch- und Beckenbodenmuskulatur möglich ist.“

Das Kraftwerk in der Körpermitte

Anhand von anatomischen Bildern erläutert Caroline Schmid, wie die Muskulatur der Körpermitte aufgebaut ist, die Joseph Pilates „Powerhouse“ (Kraftwerk) oder „Core“ (Kern) genannt hat. Wer seine Bauchmuskeln auf herkömmliche Weise zum Beispiel mit Sit-ups trainiert, erreicht vor allem die oberflächliche Muskulatur und erzeugt bei genügend Ehrgeiz das bei Männern so begehrte

„Waschbrett“. Unter diesen Muskeln liegt der „Transversus abdominis“, der den Bauch wie ein breiter Gürtel umschließt. „Er ist die Basis für ein ausgeglichenes Muskelkorsett, denn er verbindet Rippen und Becken – also den oberen und den unteren Teil des Körpers – und zugleich die Wirbelsäule mit der Bauchmitte, also vorne und hinten“, sagt Schmid. „Wenn der Transversus kraftlos ist, müssen die oberen Bauch- und Rückenmuskeln Teile seiner Aufgaben übernehmen, und das führt häufig zu Verspannungen und Schmerzen.“ Durch ihre Arbeit als Physiotherapeutin weiß Schmid: Solche Beschwerden verschwinden nur dann auf Dauer, wenn die obere Bauch- und Rückenmuskulatur durch Stärkung des Transversus entlastet wird.

Flacher Bauch und schlanke Taille

Der „Reformer“, ein von Joseph Pilates entwickeltes Gerät, ist mit edel wirkendem hellem Holz und einem schwarzen, lederartigen Polster ausgestattet, sonst könnte man ihn für eine Art Streckbank halten (siehe Foto). Ich platziere mich so auf der Liegefläche, dass meine Schultern von Kissen in Position gehalten werden und ich die Füße mit gebeugten Knien auf dem unteren Ende des Gerätes abstellen kann. Die Liegefläche ist eigentlich ein Schlitten, den ich nun gegen den Widerstand von Metallfedern bewege, indem ich die Beine strecke. Auch hier gilt: Beim Ausatmen den Bauchnabel nach innen und oben ziehen und die Flanken sinken lassen. Genau das aktiviert den Transversus, der im überwiegend sitzenden Alltag vieler Menschen meist vernachlässigt ist. Seine Stärke ist



PILATES

Voraussetzung für eine gute Haltung, kraftvolle und elegante Bewegungen von Armen und Beinen sowie für eine schmale Taille, einen flachen Bauch und einen starken Beckenboden. „Gerade für Mütter ist Pilates deshalb ideal“, sagt Schmid. „Ohne Fokus auf den Transversus fehlen sowohl dem Bauchmuskel- als auch dem Beckenbodentraining die Grundlage.“ Nach einer Weile auf dem Reformer spüre ich in den Oberschenkeln deutlich, dass Pilates mehr ist als Bauchmuskulaturtraining. Auch die Mattenübungen sind so gestaltet, dass sie auf die Muskulatur des ganzen Körpers zugleich dehnend und kräftigend wirken, damit sich lange, elegante Muskeln formen./ks ●

Therapeuten finden

Entwickelt wurde die Trainingsmethode von dem deutschen Turner und Berufsboxer Joseph Pilates, der 1923 nach New York ausgewandert war und dort ein Trainingsstudio eröffnet hatte. Die deutschen Pilates-Institute, die eine fundierte und umfassende Trainerausbildung anbieten, haben sich im Deutschen Pilates-Verband zusammengeschlossen. Die Adressen von lizenzierten Trainern finden Sie auf der Internetseite des Verbandes unter www.pilates-verband.de oder unter der Telefonnummer 01 51/12 00 36 53. Das Angebot umfasst meist Mattenkurse mit 8 bis 10 Teilnehmern, die oft auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden, sowie Einzelstunden auf der Matte und am Reformer (Kosten: ab 60 Euro). Große Studios bieten mitunter Gruppenstunden am Reformer an. Buchtipp: „Das große Pilates-Buch“ von Michaela Bimbi-Dresp. (GU, rund 20 Euro)