

GESUNDHEIT

Wie kannst du nur immer am letzten Arbeitstag der Woche noch immer so fit sein?“, fragte mich meine Kollegin Freitag für Freitag. „Keine Ahnung, eigentlich sind wir abends viel unterwegs, und manchmal komm ich erst spät ins Bett“, antwortete ich wahrheitsgemäß. Bis es mir einschoss. Natürlich. Mein Freitagmorgen war der Grund dafür. Morgens hat Gold im Mund, hab ich mir noch beim Anmelden des Kurses im Herbst gedacht. Und ich tat gut daran. Mittlerweile ist sie mir heilig: meine Pilatesstunde. Von 7.30 bis 8.30 Uhr ist meine Zeit. In diesen 60 Minuten schenke ich nicht nur meinem Körper mehr Beweglichkeit, sondern tanke auch unendlich viel Kraft und Energie. Dann, wenn sich alles nur um Atmung, Kräftigung der Mus-

„Fast alle haltungsbedingten Beschwerden können beseitigt werden“

keln, Dehnung und Körperhaltung dreht. Mit Schlankheit gesegnet, war es nie ein Thema für mich, Pilates nur wegen der Traumfigur schlechthin zu machen. Es war vielmehr Neugierde auf den Bewegungstrend, der immer mehr Leute ansteckt und mitreißt. Warum sind nur alle so begeistert?, hab ich mich noch vor Kursbeginn gefragt. Jetzt weiß ich es, ohne dass irgendjemand die Werbetrommel dafür rühren musste. Und mittlerweile ist es auch nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken. Unsere Trainerin ist ein wahres Energiebündel. Spätestens nach der ersten Übung sind wir putzmunter. Sie bringt uns zum Lachen und korrigiert unsere Fehler bis ins kleinste Detail. Keine Möglichkeit, etwas falsch einzulernen.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser. Nach 20 Stunden sehen Sie besser aus. Nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“, meinte einst der deutsche Begründer des äußerst sanften und zugleich effektiven Trainings Joseph H. Pilates. Nur eine leere Versprechung? Nein, er wusste schon, wovon er sprach. Das Fitness-Programm hat Tradition. Bereits in den 20er Jahren wurde die Übungsform, die zum ersten Mal asiatischen Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik in Einklang brachte, entwickelt. In sein Studio in New York – Pilates emigrierte 1926 nach Amerika – kamen Tänzer und Schauspieler, die durch ihren Beruf Probleme



Das Kult-Training von Stars wie Sharon Stone, Uma Thurman, Jodie Foster und Madonna! Vielversprechend: Pilates verbessert die Figur und strafft das Gewebe.

Mehr zum Thema finden Sie unter www.krone.at/gesund

Mehr Beweglichkeit und Lebensfreude mit Pilates

Keine andere Trainingsform hat in den vergangenen Jahren derart Furore gemacht. Dabei ist Pilates keineswegs neu, sondern wurde bereits zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts entwickelt.

Von Susanne Zita

mit den Gelenken und Bandscheiben bekommen haben.

Die ruhige Trainingsform gibt die Möglichkeit, den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu entspannen. Es hilft, die Haltung zu verbessern und stärkt das Körperbewusstsein. Das Hauptaugenmerk liegt in der Stärkung der Körpermitte, also der Bauchmuskeln, die des Beckenbodens und alle rund um die Wirbelsäule. Charakteristisch für dieses Workout sind präzise ausgeführte Übungen mit sanften Bewegungen und natürliche, tiefe Atmung. Das Besondere an Pilates ist, dass die Muskeln kräftiger werden, ohne an Umfang zuzunehmen. Das Resultat: ein ausgeglichener Muskelapparat und eine wohlproportionierte, äußerst geschmeidige, dennoch kraftvolle Figur. Das Kulttraining für Stars wie Sharon Stone, Uma Thurman, Jodie Foster und Madonna ist auch weiterhin auf Erfolgskurs. Und auch Ärzte, Osteopathen und Physiotherapeuten wissen um seine wohltuenden Effekte, lästige Beschwerden loszuwerden. „Das Wiedererlernen der natürlichen Beweglichkeit schafft Lebensfreude. Bessere Haltung steigert die Attraktivität und das Selbstwertgefühl. Das Training bringt Leistungssteigerung; auch beim Sex. Und fast alle haltungsbedingten Beschwerden und Schmerzen können beseitigt werden“, ist Barbara Mayr von der Pilates Akademie in Wien (www.pilates.at) und Autorin von „Pilates – Allein zu Hause“ überzeugt.

Wenn Sie Ihrem Rücken was Gutes tun oder Ihre Bauchmuskeln fordern wollen und schweißtreibende Fitnessseinheiten nicht Ihr Ding sind, dann ist Pilates möglicherweise genau das Richtige für Sie!

Buchtipps:

- „Pilates – Allein zu Hause“ von Barbara Mayr, für Anfänger, mit Übungs-CD, Ueberreuter Verlag, 14,95 Euro.
- „Pilatesbox“ von Antje Korte und Barbara Marckhogg, mit 40 Übungskarten und Begleitbuch, GU Verlag, 15,40 Euro.
- „Pilates“ von Alycea Ungaro, Dorling Kindersley Verlag, 15,40 Euro.
- „Bodymotion – Pilates in Perfektion“, von Britta Brechtefeld und Ute Weiler, Haug Sachbuch, 18,50 Euro.

Foto: Pilates Akademie