

Muskelkraft mit Köpfchen

Vor 80 Jahren eröffnete Joseph Hubertus Pilates sein erstes Trainingsstudio. Vor allem Tänzer und Schauspieler trainierten nach dieser sanften Methode. Mittlerweile schwören auch Sportler darauf. Was bringt Pilates im Ausdauersport?



FOTO: ANDREAS GONSETH

Pilates – Die Methode

Die «Pilates Method of Body Conditioning» ist ein körperlich-mentales Training, das den Körper in seiner Ganzheit entwickeln soll. Einerseits arbeitet man an den Muskeln, andererseits schult man die Körperwahrnehmung. Dafür entwickelte Pilates ein System aus 500 Übungen. Diese basieren auf sechs Prinzipien: 1. Zentrierung der Kräfte, 2. Konzentration, 3. Kontrolle der Bewegungen, 4. Präzision der Ausführung, 5. Bewusste Atmung, 6. Fließende Bewegungsabläufe. Jede einzelne Übung wird kontrolliert und langsam ausgeführt und ist immer mit der Atmung koordiniert. Das Ziel ist, Bewegungen möglichst präzise auszuführen statt möglichst häufig. Deshalb wird der Bewegungsablauf vorher vor dem inneren Auge visualisiert. «Führe alle Übungen mit Leichtigkeit aus, überanstreng dich nicht», lautet Pilates' Motto. Er wollte den Körper von innen nach aussen trainieren. Der Bauch ist das Zentrum und deshalb die Arbeit mit der Stabilisationsmuskulatur des Rumpfes, dem so genannten Powerhouse, besonders wichtig. Insbesondere die tief liegende Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule und schützt die inneren Organe. Mit Pilates wird diese tiefe Bauchmuskulatur gezielt gekräftigt. Ziel ist es, die Wirbelsäule optimal auszurichten und die neutrale Beckenstellung zu finden. Der Körper soll zwar kräftiger werden, gleichzeitig aber auch dehnbarer und ausdauernder. Mit seinen Übungen wollte Pilates den Kreislauf stärken, die Koordination und Körperhaltung verbessern sowie chronische Schmerzen lindern. Klassisches Krafttraining lehnt er ab, weil dabei einzelne Muskelgruppen isoliert trainiert würden. Bei seiner Methode gibt es keine Muskelquerschnittvergrößerung, also eine lange, schlanke Muskulatur statt massige, dicke Muskeln. Pilates-Training ist sowohl in Pilates-Studios (auch an Geräten) möglich sowie zu Hause auf einer Matte. spa

VON PIA SCHÜPBACH

«Auch Leute mit einem Sixpack brauchen Pilates-Training», sagt Adrik Mantingh. Schmunzelnd erzählt der gebürtige Holländer aus seinem Fundus an Geschichten: Von Gewichtsbolzern, die zuerst über das «Mami-Turnen» gelächelt haben. Oder von kräftigen Leichtathleten, die glaubten, dass die Pilates-Übungen «voll easy» seien, und die dann viel schneller erschöpft auf der Matte lagen als der drahtige, grossgewachsene Mantingh. In seiner Physiotherapie-Praxis bietet Mantingh seit zweieinhalb Jahren in Zusammenarbeit mit Marc Hamburger Pilates nach Sportverletzungen und als Trainingsergänzung an.

Bei Pilates geht es darum, die Bewegungen besser aufeinander abstimmen zu können. Mit den Übungen sollen Sportler automatisierte, falsche Bewegungsmuster abändern und dafür effizientere erlernen. Mantingh spricht von «Tuning». Ein Beispiel: Wenn ein Läufer seine Füße «schräg» aufsetzt, verliert er bei jedem Schritt zwei Zentimeter. Läuft er gerade, gewinnt er also ohne zusätzlichen Kraftaufwand Zentimeter um Zentimeter und kommt schneller vorwärts. Solche Details entscheiden im Spitzensport über Sieg oder Niederlage.

Füße «gerade» aufsetzen, tönt einfach. «Doch es ist sehr anstrengend, weil der Körper dies nicht immer automatisch macht. Er will ins alte Bewegungsmuster zurückfallen», sagt Mantingh. Wer effizient laufen will, muss zentriert sein. Die Verbindung vom Ober- zum Unterkörper ist deshalb sehr wichtig. «Ein dynamisch stabiler Rumpf ermöglicht dem Athleten, die für die Fortbewegung wichtigen Muskeln so einzusetzen, dass sie ihn auch wirklich vorwärts bringen. Dafür setzt er seine Kraft ein, und nicht, um die Stabilität zu unterstützen», erklärt er.

SPORTS UNLIMITED **Lenzerheide Valbella**
Churwalden Parpan Lenz

4. Langlauf- und Wellnessstage 7.-11. Dez. und 16.-18. Dez. '05

Geniessen Sie unbeschwerte Stunden auf den Langlaufskis, lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und erholen Sie sich in der unberührten Natur auf Schneeschuhen oder beim Nordic Walking.



Preise pro Person im Doppelzimmer

Package 1 7.-11. Dez. 2005
****Hotel SchweizerHof CHF 615.—

Package 2 7.-11. Dez. 2005
***Hotel Spescha und Hotel Lenzerhorn CHF 535.—

Package 3 16.-18. Dez. 2005
****Hotel SchweizerHof CHF 340.—

Package 4 16.-18. Dez. 2005
***Hotel Spescha und Hotel Lenzerhorn CHF 295.—

Herzlich willkommen in der Langlaufregion
Lenzerheide-Valbella!

www.skaterheide.ch, sport@lenzerheide.ch
oder via Tel. 081 385 11 22, Fax 081 385 11 23



Der Erfinder

Joseph Hubertus Pilates kam 1880 in der Nähe von Düsseldorf zur Welt. Da er als Kind an Rachitis, Asthma und rheumatischem Fieber litt, begann er früh mit körperlichem Training, um die gesundheitlichen Probleme zu überwinden. Er turnte und fuhr Ski. Zudem studierte er östliche Methoden wie Yoga und Zen-Meditation. Später siedelte er nach England über und verdiente sich dort seinen Lebensunterhalt als Boxer und Akrobat. Während des Ersten Weltkrieges war er Gefangener in einem Internierungslager. Dort überarbeitete er seine Ideen, trainierte mit Kameraden nach seiner Methode und baute mit Hilfe von Bettfedern Geräte. Als alle von ihm trainierten Gefangenen die Grippe-Epidemie überlebten, war Pilates von der Effizienz seiner Methode überzeugt. Nach seiner Freilassung ging er nach Deutschland zurück. Nachdem er gebeten wurde, das Training für die Soldaten der Wehrmacht zu übernehmen, verliess er seine Heimat für immer. 1926 eröffnete er in New York sein erstes Studio, in dem vor allem Tänzer ein und aus gingen. Zusammen mit seiner Frau Clara entwickelte Pilates seine Übungen und Geräte ständig weiter. Ihr Ziel war es, eine Trainingsform zu finden, die für jedermann geeignet ist. Sportler, Tänzer, Sänger, trainierte und untrainierte Menschen jeden Alters sollten die Übungen ausführen können. Bis zu seinem Tod 1967 unterrichtete Pilates selbst in seinem Studio. *spa*

Mantingh erzählt von einem Hürdenläufer, einem Überpronierer, der wiederholt Ermüdungsbrüche hatte. «Das kam daher, weil die Abstimmung im Körper nicht stimmte. Er hatte eine schlechte dynamische Rumpfstabilität, der Beckenboden funktionierte nicht optimal und auch die dynamische Stabilität der Hüfte liess zu wünschen übrig. Nach einem gezielten Pilates-Training hatte der Hürdenläufer keine Ermüdungsbrüche mehr und schaffte es wieder, auf einem Weltklassenniveau zu sprinten. «Bei diesem Athleten

setzte Mantingh zusätzlich auf eine passive Unterstützung durch Schuheinlagen. «Bei extremen Belastungen im Sport und einer schlechten passiven Stabilität des Fusses reicht es nicht, nur die aktive Stabilität zu verbessern. Einlagen können helfen, Überlastungen und Verletzungen durch eine falsche Belastung zu verhindern», glaubt er.

Bewegungen langsam ausführen, bewusst atmen

Ein Athlet sollte Pilates-Übungen kontrolliert und langsam ausführen. Und dazu bewusst atmen. Damit der Sportler konzentriert bleibt, wiederholt er eine Übung nicht allzu lange. Sinnvoller ist es, er macht mehrere Übungen, welche die gleichen Muskeln ansprechen. Das bringt Abwechslung. «Danach ist man angenehm müde», sagt Mantingh, «auch geistig.» Er ist begeistert von dieser Methode, «weil es eine dynamische Form ist, um den Körper zu stabilisieren. Die Leute machen ja keinen statischen Sport».

Was bringt Pilates im Ausdauersport? «Ein Athlet kann die gleiche Leistung mit weniger Kraftaufwand erbringen, respektive er setzt die Kraft effizienter ein und beispielsweise ein Läufer kommt so schneller vorwärts. Zudem kann man mit Pilates Verletzungen und Überlastungen vorbeugen sowie Bewegungsabläufe optimieren. Pilates kann aber kein allgemeines Kraft- oder Ausdauertraining ersetzen oder eine körperliche Behinderung wegzaubern.»

Bei Tänzern ist Pilates deshalb beliebt, weil sie damit ihre Koordination, Stabilität und Beweglichkeit verbessern. Und auch Stars wie Brad Pitt und Madonna schwören auf Pilates. Dies trug dazu bei, dass Lifestyle-Magazine die Trainingsform vorstellten und als Wundermittel für eine schlankere Taille oder einen straffen Bauch anpriesen. «Aber so wird Pilates einfach falsch verkauft», sagt Mantingh.

Pilates ist nicht gleich Pilates

Viele Fitnessstudios bieten Pilates- oder pilatesähnliche Kurse an. Weil der Name Pilates geschützt ist, nennen sich die verwandten Arten beispielsweise New Pilates oder Yogilates. Mantingh ist wenig begeistert von diesen Abwandlungen. «Oft wird Pilates verhunzt. Manchmal sind 20 Leute in einem Kurs und so kann der Trainer nicht alle überwachen. Die Übungen müssen aber genau gemacht werden, deshalb wären fünf Teilnehmer pro Kurs ideal.» Danny Birchler von der Schule für Aerobic und Fitness Schweiz (SAFS) hat manchmal 20 Leute in seinem Kurs. «Wenn ich derart viele Teilnehmer habe, mache ich natürlich ganz andere und einfache Übungen, als wenn ich als Personaltrainer individuell die Leute überwachen kann», widerspricht er Mantingh. «Und in diesem Fall arbeite ich auch nicht mit Geräten», sagt Birchler.

Speziell bei Pilates ist, dass die Leute «Länge erreichen müssen», das heisst, die Übungen mit einem möglichst grossen Bewegungsumfang ausführen sollten. Musik gehört nicht in das ursprüngliche Pilates-Training. Dennoch dröhnt sie in Fitnessstudios oft aus den Boxen. Nicht so bei Mantingh: «Die Leute sollen bewusst auf ihre Atmung achten, die Musik lenkt nur davon ab», erklärt er. Mantingh empfiehlt Pilates-Einsteigern mindestens zehn Einzelaktionen, damit sie das Prinzip sowie einige der 500 Übungen kennen lernen. Danach könne aber durchaus auch in der Gruppe trainiert werden, sofern die Kontrolle der Bewegungsausführung gewährleistet sei.

Adrik Mantingh ist Physiotherapeut und hat eine eigene Praxis inklusive Trainingsgeräten in Zürich (www.healthtraining.ch). Adrik Mantingh betreut unter anderem die Athleten des Leichtathletikklubs Zürichs. An den Olympischen Spielen in Athen liess die erfolgreiche 800-m-Läuferin Maria Mutola den gebürtigen Niederländer extra als persönlichen Therapeuten einfliegen. Zuvor hatte er sie wegen einer Oberschenkelverletzung behandelt. In seiner Praxis mit Studio bietet Mantingh seit zweieinhalb Jahren auch Pilates-Rehabilitation an in Zusammenarbeit mit pilates-exercise (www.pilates.ch). Pilates ist keine kostenpflichtige Leistung der Krankenkasse und findet daher auf privater Basis statt.

Marc Hamburger eröffnete 1995 das erste Pilates-Studio «Pilates Exercise» in der Schweiz. Nebst dem standardmässigen Privatunterricht bildet Pilates-Exercise weltweit Pilates-Instrukturen aus und verkauft in der Schweiz hergestellte Pilates-Maschinen und Zubehör.



RUN



NIKE Air Cesium Stabiles Leichtgewicht gegen Achillessehnen-Probleme

Mit dem neuen Air Cesium präsentiert Nike nach dem Nike Free ein weiteres Modell mit Natural Motion Management. Mit diesem Konzept verfolgt Nike die Idee des gesunden, natürlichen Bewegungsablaufes. Das beste Training für einen gesunden Fuss ist die bewusste Stärkung der Fussmuskulatur.

Der **Nike Air Cesium** wurde in Kooperation zwischen dem Nike Sports Research Lab in Oregon und der sportmedizinischen Abteilung der Universitätsklinik Tübingen unter der Leitung von Dr. Stefan Grau entwickelt.

Die Grundidee des Barfusslaufens wurde auch bei diesem Schuh in der Sohlenkonstruktion berücksichtigt. Zusätzlich wurde speziell auf die Symptomatik und das Krankheitsbild von entzündeten und verletzten Achillessehnen eingegangen. Bei Läufern werden oft Schmerzen im Bereich der Achillessehne infolge von Überbelastungen beobachtet. In 75% der Fälle ist eine Überpronation Auslöser dieser Überbelastung. Der Nike Air Cesium stabilisiert die Pronationsbewegung aktiv und wirkt damit präventiv gegen Verletzungen und Schmerzen. In zwei grossen klinischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass bei Läufern mit dem neuen Stabilitätsprinzip des Air Cesium weniger Beschwerden an der Achillessehne auftreten als bei Läufern, welche gestützte Laufschuhe mit herkömmlichen Technologien – beispielsweise doppelten Härtegrad – verwenden. Weiter konnte gezeigt werden, dass bei Läufern mit Beschwerden schon nach einer 4-wöchigen Trage-

zeit des Air Cesium die Schmerzen signifikant reduziert werden konnten.

Mit nur 288 Gramm (Grösse 9) ist der Air Cesium ein Leichtgewicht unter den Stabilitätsschuhen und die perfekte Lösung für Überpronierer. Damit der Fuss nicht übermässig nach innen knickt ist die Mittelfusskonstruktion in Längsrichtung nach aussen abfallend geneigt und die Schuhschnürung leicht versetzt zum Fussriss angeordnet. Eine ausgeprägte Flexkerbe in Längsrichtung der Sohle und die Zoom Air-Dämpfung in Ferse und Vorfuss vermitteln ein bei Stabilitätsschuhen bislang unbekanntes, leichtes Laufgefühl. Der Air Cesium ist auf die anatomischen Eigenschaften des Mannes zugeschnitten, eine entsprechendes Damenmodell ist noch in der Entwicklung.

Der **Nike Air Cesium** ist bei folgenden Laufhändlern erhältlich:

Sport Schmatta Altstätten
Marka Sport Baden
MEM Sport Basel
Trilogie Sport Belfaux
Ruedi Sport Bern
Bieler Sport Bonaduz
Schumacher Sport Langenthal
Jaackli + Seitz St. Gallen

Grössen: Männer: 6–13, 14, 15
Empfohlener Preis: CHF: 230.–

Pilates-Basisprogramm

Adrik Mantingh hat sieben Pilates-Übungen zusammengestellt, die speziell dem Ausdauer-sportler etwas bringen, da die Rumpfkraft im Laufsport entscheidend ist. Weil bei den Übungen die exakte Körperhaltung und die Atmung ganz wichtig sind (welche Muskeln sind genau angespannt, welche locker, wann sollte man atmen usw.), ist es sinnvoll, wenn Anfänger zu Beginn einige Lektionen bei einem Pilates-Trainer besuchen würden. Dort lernen Sie, die Übungen sauber auszufüh-

ren und mit der Atmung zu koordinieren. Bei den vorgestellten Übungen ist eine sogenannte neutrale Position wichtig. Neutral bedeutet das Kreuz nicht ganz auf den Boden drücken, aber auch nicht zu stark ins hohle Kreuz gehen. Als Faustregel gilt: Eine Handfläche Platz zwischen Kreuz und Boden. So wird bei allen Übungen der Rumpf beansprucht und gestärkt, was das Ziel bei Pilates ist. Den Bauchnabel sanft einziehen, ohne die Rückenstellung zu verändern. So

bleibt der Bauch während den Übungen flach. Dazu den Rippenbogen schliessen: Versuchen Sie, die Rippen anzuspinnen und nach unten zu drücken. Ruhige und regelmässige Atmung. Versuchen Sie, die Atmung in die Flanken, also zu den Seiten, zu verlegen. Flankenatmung statt Pressatmung. Die Schultern tief halten und nicht nach hinten zusammen ziehen: Stellen Sie sich vor, dass Sie die Schultern in die Hosentaschen stecken möchten.



1. Hundreds

Ausgangsposition: Rückenlage, neutrale Position, Beine in einem Winkel von ungefähr 75 Grad hochstrecken und möglichst lang machen (Ferse hoch nach oben strecken), Füsse abgespreizt, Arme seitlich über Boden mit offenen Händen.

Übungsablauf: Mit gestreckten Armen jeweils 5 kleine Auf- und Abbewegungen ausführen während der Ein-, resp. Ausatmung.

Ziel: Hundert kleine, «pumpende» Armbewegungen aus der Schulter.



2. Roll Up

Ausgangsposition: Rückenlage, neutrale Position

Übungsablauf: Arme werden hinten über dem Kopf ausgestreckt, die Schultern

tief. Einatmen, Arme langsam in einem grossen Bogen nach vorne bewegen und gleichzeitig den Kopf abheben (aufrollen). Danach Wirbel um Wirbel vom Boden

aufrollen während des Ausatmens. Beine liegen auf dem Boden, nicht vom Boden abheben. Bauchnabel bleibt eingezogen. Endposition mit Händen bei den Füssen.

Dann Einatmen und während der Ausatmung Wirbel um Wirbel wieder abrollen, bis Sie erneut in neutraler Position auf dem Rücken flach auf dem Boden liegen.

Ziel: Stellen Sie sich vor, Sie würden sich über einen Hügel und wieder zurück beugen. Die Bewegung sollte möglichst gross ausgeführt werden (fünfmal).

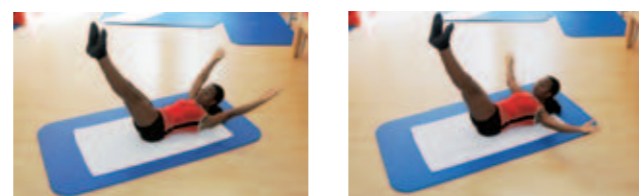


3. Double Leg Stretch

Ausgangsposition: Rückenlage, neutrale Position, Beine angewinkelt

Übungsablauf: Arme und Beine ausstrecken. Danach kreisen die Arme und Hände seitlich bis zu den Knien, Beine wieder anwinkeln.

Ziel: Fünfmal ausführen



FOTOS: ANDREAS GONSETH



4. Scissors

Ausgangsposition: Rückenlage, neutrale Position, Pilates-Rolle unter das Gesäss schieben.

Übungsablauf: Abwechselnd das gestreckte Bein hoch heben, bis etwa ein 90-Grad-Winkel zwischen den Beinen besteht. Unteres Bein nicht auf den Boden ablegen.

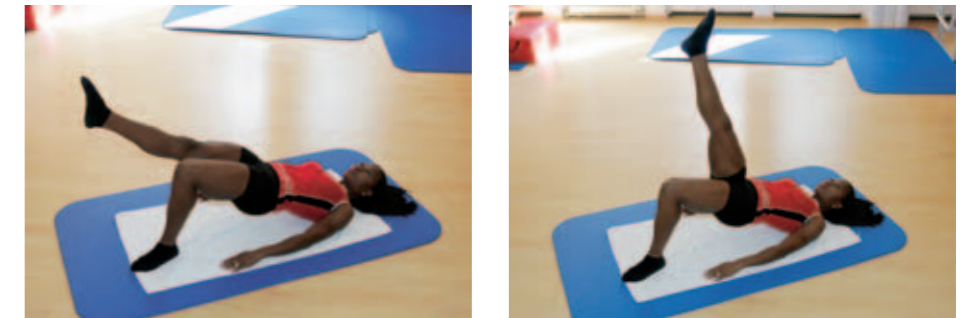
Ziel: Jedes Bein fünfmal hochheben.

5. Shoulder Bridge

Ausgangsposition: Rückenlage, neutrale Position, Beine angewinkelt, Arme flach auf Boden ausgestreckt.

Übungsablauf: Hüfte hochheben. Beine im Wechsel anheben. Mit der Bauchmuskulatur halten, nicht nur vom Gesäss und vom Oberschenkel her hochstossen (sonst droht Krampfgefahr in den Oberschenkeln). In der Hüfte gestreckt bleiben.

Ziel: Während der Übung keine Bewegung im Rumpf, jedes Bein fünfmal hochheben.



6. Leg pull front

Ausgangsposition: Auf Hände und Fersen stützen, neutrale Position im Rücken. Bauch aktivieren, sonst droht ein Krampf im stützenden Bein.

Übungsablauf: Ein Bein vom Boden hochheben, ohne die Körperposition zu ändern. Dieses Bein so hoch wie möglich hochheben.

Ziel: jedes Bein fünfmal



7. Pilates Roller

Ausgangsposition: Auf Hände stützen, Rolle unter die Schienbeine klemmen, Bauch aktivieren, Schultern tief halten.

Übungsablauf: Rolle nach vorne und hinten bewegen über eine Distanz von etwa 30 cm

Ziel: Fünfmal Rolle nach vorne und hinten bewegen. Diese Übung kann ausgeführt werden mit dem Rücken in neutraler Position, mit einem eher runden Rücken oder einem eher hohlen Kreuz. Wichtig ist aber, dass der Bauch kontrolliert bleibt.

