

TEXT: INGE BEHRENS • FOTOS: MICHAEL STAVE

GRAZIE STATT BIZEPS

1. BALANGIEREN

In Rückenlage heben Sie Ihre angewinkelten Beine hoch. Arme liegen seitlich, Handflächen zeigen nach unten. Wenn das Zentrum fest angespannt ist, richten Sie sich mit dem Einatmen Wirbel für Wirbel auf. Der Kopf geht mit, Nacken ist lang, Arme gehen gleichzeitig nach oben, Schultern bleiben unten, Brustbein vor! Die Arme sind in Endstellung etwas vor dem Kopf, das gibt Stabilität. Ziehen Sie sich weiter hoch! Mit dem Ausatmen rollen Sie langsam ab. Die Arme gehen nach unten und die Beine währenddessen nach oben. Dreimal wiederholen!



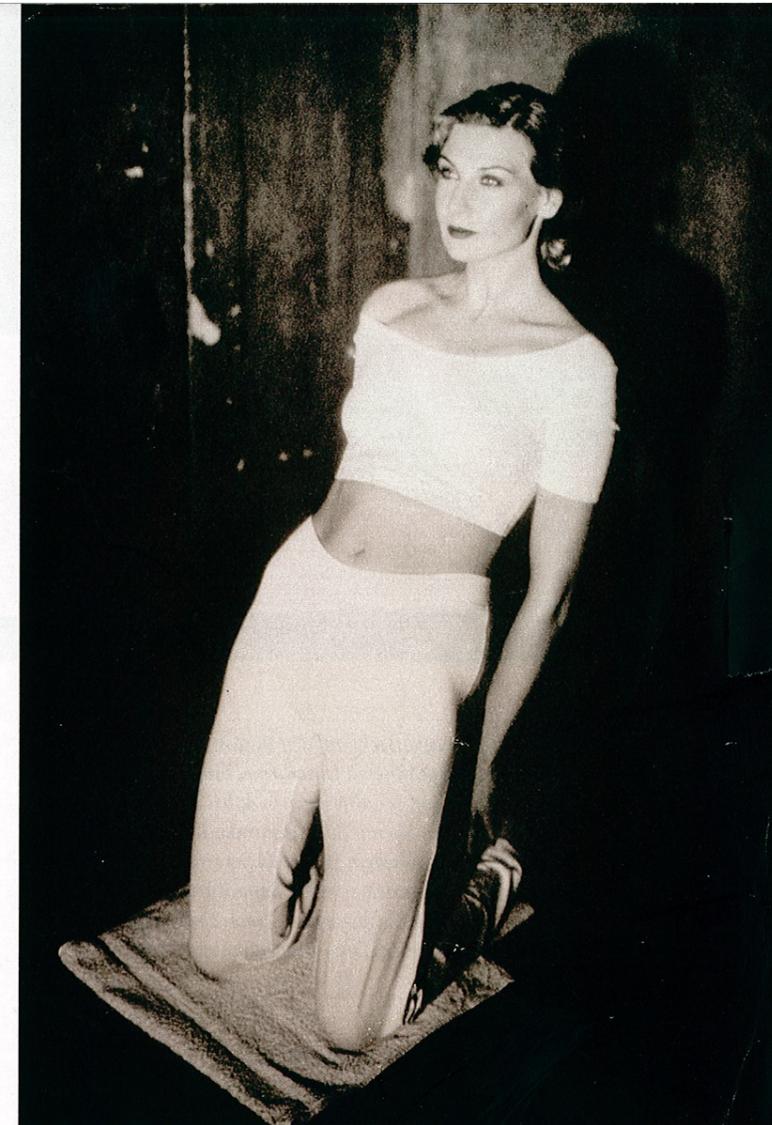
In Amerika ist dieses Training längst ein Klassiker: die **PILATES-TECHNIK**. Die sanfte Körperwelle für mehr Anmut und Haltung schwappt nun auch zu uns. AMICA präsentiert sechs Übungen

Was ist es, was sie hat und ich nicht habe? ist eine der quälendsten Fragen der weiblichen Menschheitsgeschichte. Die resignative Antwort lautet seit jeher: Schönheit! Schneewittchens Stiefmutter ertrug bekanntlich die Auskunft ihres Spiegels nicht. Wenn sie nicht längst gestorben wäre, man hätte ihr den dreifachen Mordversuch an dem lästigen Königskind ausreden können. Die Grundlage wirklicher Schönheit bildet nämlich die Anmut. Sie äußert sich in feinen Gesten und fließenden Bewegungen. Kein unerreichbares Ideal, sondern trainierbar ...

Einer, der wußte, daß Anmut eine ästhetische Determinante für wahre, innere Schönheit ist, war Joseph Pilates. Der 1880 geborene Superathlet und Zirkusartist entwickelte in den 20er Jahren – inspiriert von fernöstlichen Techniken – ein ganzheitliches, mentales und physisches Trainingsprogramm: eine ideale Kombination von Stretching

und Muskelkräftigung. Die Lehre setzt eine fast meditative Konzentration auf jede kleinste Bewegung voraus. Unnatürliche, unbewußt ausgeführte Gymnastik à la Turnvater Jahn lehnte er ab. In ihrer Effizienz ist das Training kaum zu überbieten, denn der ganze Körper wird vom Haaransatz bis zum kleinen Zeh konditioniert.

Das Programm aus 500 Übungen zielt auf die gleichmäßige Kräftigung der tieferliegenden Kernmuskulatur. Diese Minimuskeln mit ihren diffizilen Funktionen sind für die Feinmotorik zuständig. Werden sie gedehnt und gekräftigt, werden die Bewegungen geschmeidig und weich – anmutiger. Die Wirbelsäule wird elastisch, die Haltung verbessert, die Silhouette insgesamt gestrafft, ganz ohne lästige Bizepse. Nicht von ungefähr schwören Sharon Stone und Madonna auf diese Übungen. Schon Katharine Hepburn verdankte ihre raubkatzenartige Eleganz zumindest zum Teil



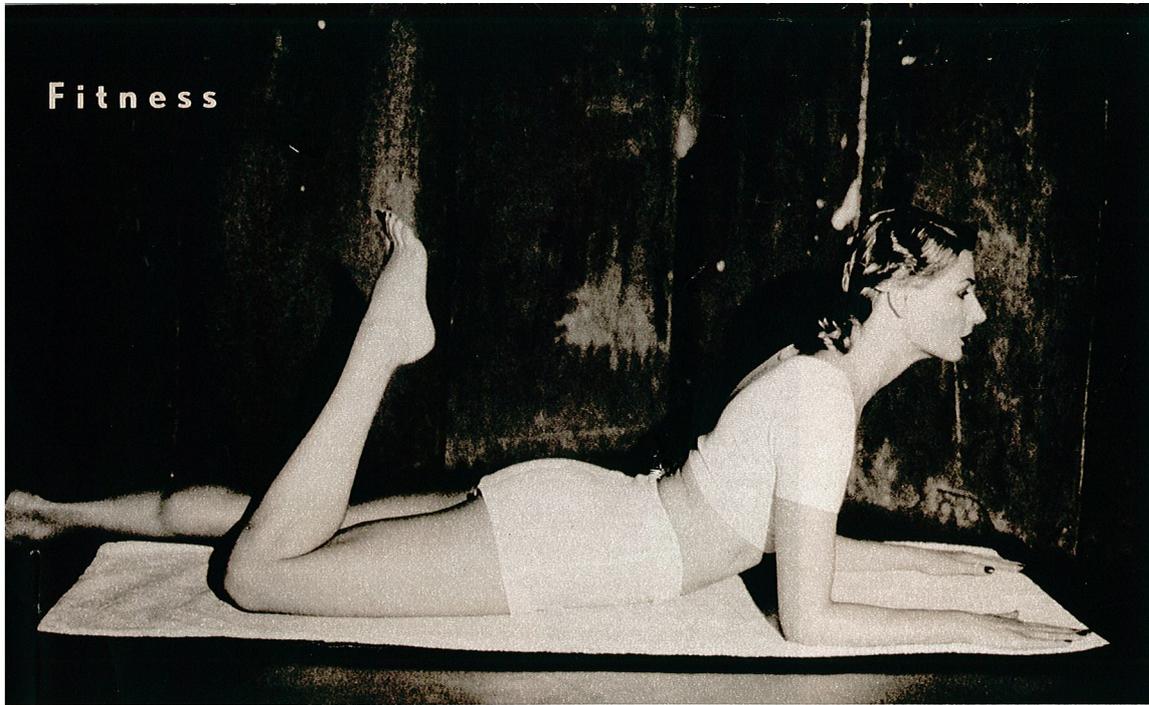
2. BEN HUR

Knien Sie sich hin, Beine hüftbreit auseinander. Nabel zum Rückgrat, Po fest, die Arme ziehen Sie nach hinten, Brustbein anheben. Minimale Bewegung, aber sie muß präzise ausgeführt werden. Mit dem Einatmen lehnen Sie sich zurück und ziehen Ihre Arme weiter zu den Fersen. Brust tendiert zur Decke. Gehen Sie nur so weit zurück, wie Sie noch Kontrolle über Ihr Zentrum haben. Der Körper bleibt absolut gerade. Dann kommen Sie mit dem Ausatmen wieder hoch. Dreimal wiederholen!

3. SINGLE LEG STRETCH

In Rückenlage ziehen Sie die angewinkelten Beine zur Brust. Die linke Hand umfaßt das rechte Knie, die rechte Hand das rechte Fußgelenk. Strecken Sie mit dem Ausatmen das linke Bein, während Sie gleichzeitig das rechte Bein zur Brust ziehen. Linken Fuß leicht strecken und etwas nach außen drehen. Ellbogen leicht öffnen. Dehnen Sie sich maximal. Becken ist stabil und rotiert nicht! Jede Seite dreimal wiederholen.





4. DIE SPHINX

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Bauch. Stützen Sie sich auf die schulterbreit geöffneten Unterarme, Finger zeigen nach vorn. Brustbein vor, Schultern gehen dabei nach unten, Kinn anheben. Spannen Sie mit dem Ausatmen Ihren Bauch fest an, Hüften etwas anheben. Während Sie einatmen, schwingen Sie Ihr linkes Bein gezielt zum Po. Beim Zurückschwingen wiederholen Sie die Kickbewegung. Beim Doppelkick mit dem rechten Bein ausatmen! Drei- bis fünfmal pro Bein.

dieser Technik. Jetzt faßt die klassische Methode auch hier in Deutschland Fuß, Fitness-Clubs wie das „Meridian“ in Hamburg nehmen die Pilates-Technik in ihr Kursprogramm auf.

Atmung und Zentrierung sind die Schlüssel zu diesem Fitness-Training. Mit Hilfe der Atemtechnik werden vor allem die schrägen Bauchmuskeln maximal angespannt und gestärkt. Steht das *Powerhaus* unter Strom, wie Pilates das Zentrum nannte, kann jede Übung in ihrem fließenden Ablauf präzise und kontrolliert ausgeführt werden. Schlanke Taille, flacher Bauch und Knack-Po sind das erfreuliche Resultat.

Wichtiger jedoch sind die Gesundheitsaspekte: Das Becken wird stabilisiert, die Lendenwirbel somit entlastet. Genau dort „wirken die größten Gravitationskräfte und führen zu Rückgratverkrümmung und Rückenschmerzen“, erklärt Andreas Risch, Physiotherapeut und Pilates-Trainer.

Als der Körperguru Joseph Pilates 1923 mit seiner Frau Clara das erste Studio in New York eröffnete, zählten die Ballettprofis der Metropolitan Opera zu den ersten Kunden. Er hatte ein martialisch

aussehendes Gerät entwickelt, den *Universal Reformer*. An ihm lernten die Tänzer, auch die schwachen Muskeln zu benutzen und Bewegungszusammenhänge zu verstehen. Damit kann der Teufelskreis von Verletzung und Fehlhaltung durchbrochen und das muskuläre Gleichgewicht regeneriert werden.

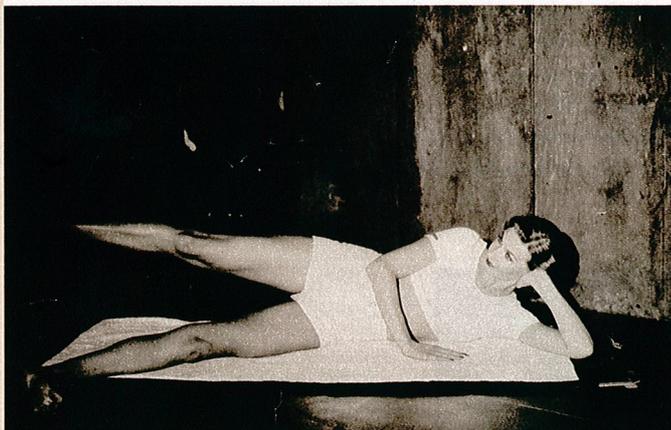
Die Entdeckungsreise in eine neue Körperwelt beginnt allerdings auf der Matte – dem wichtigsten Gerät. Und so können wir alle das entwickeln, was uns bei der Bewältigung der rauen Welt hilft: Anmut.

BUCH-TIP



DER SANFTE WEG ZUM SCHÖNEN KÖRPER

Das neue Training nach Joseph Pilates.
Von Inge Behrens. vgs verlagsgesellschaft,
96 Seiten, Preis: 29,80 Mark



5. FERSENKREISEN

Legen Sie sich ausgestreckt auf die linke Seite. Beine um 30 Grad nach vorne ziehen. Flexen Sie den unteren Fuß. Den Kopf stützen Sie auf den unteren Arm ab, wobei Steißbein und Unterarm eine Linie bilden. Den rechten Arm stützen Sie in Brusthöhe vor sich auf. Heben Sie das obere Bein 20 cm an. Der Fuß ist geflext, der Po ist superfest. Nabel zum Rückgrat! Während Sie gleichmäßig ein- und ausatmen, malen Sie über innen nach außen mit dem oberen Bein 10 bis 20 Kreise. Ihr Becken ist ein schwerer Quader, kippt nicht nach hinten oder vorne. Wechseln Sie die Seite.

6. BÜGELBRETT

Sie liegen gerade auf der linken Seite, Steißbein und Beine bilden eine Linie. Den Oberkörper stützen Sie auf Unterarm und Ellbogen ab. Spannen Sie mit dem Ausatmen den Bauch an, dann den Po. Beim Einatmen gehen Sie in die Diagonale hoch. Drücken Sie die Faust fest in die Matte. Den rechten Arm strecken Sie über den sich nach innen drehenden Kopf. Atmen Sie oben einmal aus und ein. Mit dem Ausatmen gehen Sie nach unten. Zweimal pro Seite genügt!

