

## Bestens beraten!

Pilates-Experten, Trainer und Ausbilder geben Ihnen auf Ihre Fragen kompetente Antworten, Tipps und Empfehlungen. Eben Ratschläge von Profis rund um das Thema Pilates.

In dieser Ausgabe:

**DAGMAR MATHIS** ist Inhaberin des Pilates Studios »Pilates in München« und Ausbilderin bei aeroNet Europe.

Schicken Sie uns Ihre Fragen an: [redaktion@pilatesmagazin.de](mailto:redaktion@pilatesmagazin.de)



### WAS IST DIE PILATES BOX?

Britta aus Freiburg

#### ANTWORT:

Damit können zwei Dinge gemeint sein: Die Box kann ein rechteckiger Kasten sein, der als Equipment auf dem Reformer benutzt wird. Oder eine andere Bezeichnung für das Powerhouse. Bei der Aktivierung des Powerhouse werden die Rippenbögen durch die Kontraktion des quer liegenden tiefen Bauchmuskels und der schrägen Bauchmuskeln diagonal mit den gegenüberliegenden, vorderen Beckenknochen verbunden, so dass die Körpermitte stabil und wie eine gut verschnürte Box sicher verpackt ist.

### WIE BEKOMME ICH MIT PILATES SCHLANKE BEINE UND WADEN?

Celine aus Magdeburg

#### ANTWORT:

Eine wunderbare Frage! Es gibt nicht viele Sportarten, die sich besser eignen, um schöne schlanke Beine zu bekommen! Eines der wichtigsten Pilates-Prinzipien ist die Rumpfkontrolle durch die axiale Länge. Damit ist nicht nur die Verlängerung der Wirbelsäule gemeint, sondern auch die Streckung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke. Beim Pilates-Training werden die Beine bei Streckbewegungen in die Endstreckung gebracht, so dass die „Full Range of Motion“, also der gesamte Bewegungsradius und auch die volle Länge der Muskulatur von einem bis zum anderen Ende ausgenutzt werden. Das ist keinesfalls mit einer Überstreckung der Gelenke zu verwechseln! Durch die langsame Übungsausführung mit Mus-

kelkontrolle, Konzentration und Präzision ist es möglich, Körperspannung von der Fußspitze bis zum Scheitel aufzubauen und so die Gelenke auf schonende und doch kraftvolle Weise zu strecken. Das Ergebnis: definierte, lange und schlanke Muskeln! Nehmen Sie zum Beispiel mal eine einfache Kniebeuge: Stellen Sie sich hin und beugen und strecken Sie Ihre Knie, ohne sich Gedanken über Atemtechnik, Muskelanspannung, Bewegungsfluss oder Gelenkstrecker zu machen. Wiederholen Sie diese – ich nenne sie mal „Pilates-Prinzipienlose Kniebeuge“ – zehn Mal. So, und jetzt machen Sie zehn Kniebeugen nach der Pilates-Technik: Ziehen Sie Ihre Schuhe aus und stellen Sie sich hüftbreit hin. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße parallel zueinander und etwa zehn Zentimeter auseinander stehen. Belasten Sie Ihre Außenkanten, Groß-zehenballen und Fersen und spüren Sie Ihre hohlen Fußgewölbe, so als würden Sie an jedem Fuß drei Saugnäpfe haben. Lassen Sie Ihre Knie locker gestreckt und legen Sie Ihre Hände seitlich auf die Beckenknochen. Richten Sie Ihren Körper auf. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Kopf wie ein mit Helium gefüllter Luftballon an einer langen Schnur nach oben schwebt. Nun atmen Sie in den seitlichen Brustkorb ein und öffnen die Rippen wie eine Ziehharmonika. Beugen Sie dabei die Knie, indem Sie den Po nach hinten schieben und die Oberschenkel bis parallel zum Boden bringen. Bleiben Sie fest auf Ihren drei Saugnäpfen stehen! Atmen Sie aus, schließen Sie dabei Ihre Rippenbögen und ziehen Sie die Bauchdecke nach innen Richtung Wirbelsäule. Strecken Sie, noch während Sie die Ausatmung zu Ende führen, die Knie und richten Sie den Körper wieder auf. Ziehen Sie mit den vorderen Oberschenkelmuskeln die Kniescheiben hoch Richtung Becken und lassen Sie das Steißbein gedank-

lich zum Boden sinken, bis Sie eine leichte Anspannung der Pomuskulatur spüren. So bringen Sie Ihre Knie- und Hüftgelenke kontrolliert und sicher in die Endstreckung, ohne sie zu überstrecken.

### **KANN ICH MICH BEIM PILATES AUCH ÜBERFORDERN?**

Giesela aus Hannover

#### **ANTWORT:**

Das kann durchaus passieren! Zum Beispiel, wenn Sie Kurse besuchen, deren Level höher als Ihr Trainingslevel ist. Oder aber auch, wenn Sie zu häufig oder zu lange trainieren. Übertreiben Sie es nicht, sonst könnten Sie Muskelverspannungen oder, falls die Kraft der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur noch nicht ausreicht, auch Rückenschmerzen davontragen. Wenn die Rumpfmuskulatur noch zu schwach ist, holt sich der Körper die Kraft aus den falschen Muskeln und wird für die Dauer der Übung nicht die richtige Position einhalten können. Was das Kraftzentrum beim Pilates-Training betrifft, gilt: so viel (Anspannung) wie nötig und so wenig wie möglich. Schon Joseph Pilates hat seinen Kunden empfohlen, das Mattenprogramm täglich durchzuturnen und dafür 20 bis 30 Minuten aufzuwenden. Auch nach den neuesten trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen ist es sinnvoller, mehrmals die Woche in kürzeren Einheiten von etwa 20 Minuten zu trainieren als nur einmal in der Woche zwei oder drei Stunden am Stück.

### **REICHT PILATES AUS, UM DIE FIGUR ZU VERBESSERN?**

Jacki aus Kempten

#### **ANTWORT:**

Es kommt darauf an, was Sie unter „Figur verbessern“ verstehen. Möchten Sie abnehmen und gezielt Fett abbauen, würde ich Ihnen zusätzlich ein leichtes Herzkreislauftraining im mittleren Pulsbereich empfehlen. Dazu könnten Sie sich beim Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Tanzen oder Aerobic – nur um einige Beispiele zu nennen – sportlich betätigen und sollten in der Lage sein, 20 bis 30 Minuten bei einer Pulsfrequenz von circa 120 bis 140 Schlägen pro Minute durchzuhalten, ohne sich vollkommen ausgepowert zu fühlen. Um Ihren persönlichen Belastungsbereich, also die für Sie zur Fettverbrennung perfekte Pulsfrequenz zu ermitteln, gibt es spezielle Pulsmessgeräte. Oder haben Sie bereits Ihre Traummaße und wünschen sich Ihren Body nur noch etwas knackiger? Dann genießen Sie ein paar Mal pro Woche die erfreulichen Effekte des Pilates-Trainings. Sie werden erstaunt sein, wie schnell sich Ihr Körperfeeling wandelt! Besprechen Sie Ihre Trainingsziele einfach mit Ihrem Trainer!

### **WARUM FÄLLT ES MIR IM SOMMER IMMER SO SCHWER, IM STUDIO ZU TRAINIEREN?**

Tom aus Dingolfing

#### **ANTWORT:**

Möglicherweise sind Sie, wie so viele andere auch, ein Sommertyp, ein Sonnenkind, ein Outdoor-Fan? Ich denke, es ist völlig normal, dass man sich im in den wärmeren Monaten des Jahres lieber im Freien aufhält als in geschlossenen Räumen. Schließlich dauern die kalten Monate hierzulande ja doch etwas länger. Aber haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass es auch sinnvoll ist, sich zusätzlich zu allen sportlichen und weniger sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft ein Stündchen funktionelles Pilates-Training im Studio zu gönnen? Ihrem Körper zuliebe und schon allein wegen des tollen Gefühls danach! Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie das Training im Studio als „gesetzt“ und als Basis und alles, was draußen passiert, als Ihre „Kür“ betrachten.

### **MANCHMAL BIN ICH SEHR VERWIRRT: IN DER EINEN STUNDE SPRICHT DIE TRAINERIN VOM PILATES-STANCE, DANN STEHT MAN WIEDER PARALLEL. WAS IST WANN RICHTIG?**

Melanie aus Gera

#### **ANTWORT:**

Hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Zum Einen kommt es auf den Fokus der Übung an, zum Anderen auf den Pilates-Stil. Beim Pilates-Stance liegt der Schwerpunkt auf der Arbeit der Gesäßmuskulatur, genauer: auf der großen Gesäßmuskulatur (Glutaeus Maximus). Das ist der Muskel, der dem Po die schöne knackige Form gibt. Wenn Sie dabei auch noch gedanklich die Innenschenkelseiten „hochziehen“, erreichen Sie eine gute Stabilität vom Beckenboden ausgehend. Ja, das funktioniert tatsächlich und ist am besten im Stehen zu üben! Schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich auf den Stand Ihrer Füße. Atmen Sie aus und ziehen Sie die Muskeln an den Innenseiten der Oberschenkel nach oben ins Körperinnere. Sie werden überrascht sein, wie sich dadurch der untere Rücken aufrichtet und die Anspannung auch tief innen im Becken (Beckenboden) zu spüren ist. Das ist zum Beispiel bei vielen Reformer-Übungen in der Rückenlage sinnvoll, bei denen die Außenrotation im Hüftgelenk trainiert werden soll (beispielsweise „Footwork – toes apart, heels together“ oder „Bend and stretch – laterally rotated“). Auch Mattenübungen, wie zum Beispiel Hundreds oder Double Leg Stretches, können durchaus in der außenrotierten Beinposition ausgeführt werden, müssen es aber nicht. Tanzorientierte Pilates-Richtungen legen den Fokus meistens auf den Pilates-Stance, ähnlich wie die „I. Position“ beim Ballett. Da beim Pilates-Training aber auch das

Alignment (die Ausrichtung des Körpers entlang seiner drei Hauptebenen – Transversalebene, die den Körper in eine obere und untere Hälfte teilt, Frontalebene, die den Körper in eine vordere und hintere Hälfte teilt, und Sagittalebene, die den Körper in eine rechte und linke Hälfte teilt) – und die Zentrierung aus der Tiefenmuskulatur eine wichtige Rolle spielen, ist die parallele Fußstellung sinnvoll. Hierbei liegt der Fokus mehr auf dem primären Einsatz der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, das heißt die Gesäßmuskulatur kommt nur sekundär zum Einsatz. Wenn die Füße geschlossen und leicht aneinander gedrückt bleiben, werden die Adduktoren angesteuert, die wiederum den Beckenboden anfeuern, wodurch für Stabilität im unteren Rücken gesorgt wird. Wenn Sie mit Pilates schon gut vertraut sind, probieren Sie doch die beiden Positionen mal anhand der Mattenübung Hundred aus. Sicher werden Sie den Unterschied wahrnehmen!

**MEINE TRAINERIN SAGT, DASS ICH NACH DEM TRAINING VIEL TRINKEN SOLL. ICH BIN ABER SELTEN DURSTIG. MUSS ICH WIRKLICH TRINKEN?**

Conny aus Gotha

**ANTWORT:**

Ja, auf jeden Fall! Trinken gehört zu Pilates wie das Powerhouse und die Zwerchfellatmung. Auch wenn Sie beim Pilates vielleicht nicht so stark schwitzen wie bei einem reinen Herzkreislauftraining, braucht der Körper Flüssigkeit. Ein Glas Wasser vor und nach dem Pilates-Training befeuchtet die Mund- und Nasenschleimhäute und sorgt für eine angenehme Frische von innen. Durst ist eine Alarmreaktion des Körpers auf einen Mangel an Flüssigkeit. Deshalb sollte man nicht erst trinken, wenn der Durst sich schon meldet, sondern über den Tag verteilt circa zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Am besten eignen sich stilles Mineralwasser oder selbst gemischte Saftschorlen mit reinen Fruchtsäften. Wird zu wenig getrunken, kann es zu Leistungsabfall, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder nächtlichen Wadenkrämpfen kommen.

**DAS NÄCHSTE PILATES-STUDIO IST SEHR WEIT ENTFERNT. IST ES SINNVOLL, WENN ICH ZWISCHEN DEN TRAININGSEINHEITEN DORT MIT EINER DVD TRAINIERE?**

Barbara-Christina aus Juist

**ANTWORT:**

Es ist schon sinnvoll, Pilates auch für sich allein zu Hause zu trainieren. Allerdings muss unbedingt bedacht werden, dass DVDs oder Hörbücher kein Ersatz für das Training

unter der Aufsicht eines professionellen Pilates-Trainers sein können. SiesolltendeshalbnurzusätzlichzumEinsatzkommen. Außerdem sollten die Übungen den Pilates-Schlüsselprinzipien, die auch in Ihrem Studio gelehrt werden, angepasst sein. Fragen Sie doch in Ihrem Studio nach einem DVD-Tipp! Ich empfehle eher Hörbücher mit Booklets oder Postern, da die Bilder auf den DVDs eher ablenken.

**DARF ICH BEIM TRAINING DIE AUGEN SCHLIESSEN?**

Janine aus Lindau

**ANTWORT:**

Das ist wunderbar! So können Sie sich ganz auf Ihren Hörsinn verlassen und sich ohne Ablenkung auf die präzise Übungsausführung konzentrieren. Wenn aber eine für Sie neue oder komplexere Übung unterrichtet wird, ist es ratsam, zunächst zuzusehen.

**WENN ES IN DER STUNDE DARUM GEHT, DEN NACKEN ANZUHEBEN UND AUFZUROLLEN, VERZWEIFLE ICH SCHIER. ICH KOMME EINFACH NICHT HOCH, ANSCHEINEND BLOCKIERE ICH MICH SELBST. WAS KANN ICH TUN?**

Jens aus Wilhelmshaven

**ANTWORT:**

Kein Grund zur Verzweiflung! Das Hochheben des Kopfes hängt von der richtigen Technik ab. Zunächst kommt es darauf an, den Nacken zu verlängern. Das üben Sie am besten in der Rückenlage mit einem Head Nod. Atmen Sie ein, nicken Sie dabei mit dem Kinn in Richtung Brustbein und schieben Sie den Hinterkopf etwas nach hinten. Die verkürzte Nackenmuskulatur wird dabei verlängert und die schwächere Halsmuskulatur gekräftigt. Atmen Sie aus und führen den Kopf wieder in seine ursprüngliche Position zurück. Wenn Ihnen diese kleine Vorübung schon leichter fällt, gehen Sie einen Schritt weiter. Einatmen, nicken und die Position des Kinns halten. Dann ausatmen und mit den Bauchmuskeln den Abstand zwischen den Rippenbögen und den vorderen Beckenknochen verkürzen. Kommen Sie bis zu den unteren Schulterblattspitzen hoch und richten Sie den Blick am besten zum Nabel. Niemals das Kinn nach vorne schieben! Ihr Kopf sollte sich anfühlen, als würde er entspannt in einer Hängematte liegen. Halten Sie die Position während der Einatmung. Atmen Sie aus und legen Schultern und Kopf wieder ab. Geduld ist der Schlüssel zum Erfolg. Üben Sie die Bewegung auch, indem Sie den Kopf mit Hilfe Ihrer Matte oder eines Handtuchs anheben.