KNAUR
MENSSANA

Matthias Opdenhövel, Mariam Younossi

Pilates für Männer

»Alles, nur kein Pillepalle«
Muskelaufbau, Stabilität, Prävention

Mit Fotos von Thomas Leidig

KNAUR
MENSSANA

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de

© 2018 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Anke Schenker
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: Thomas Leidig
Innenteilfotos: Thomas Leidig, Hintergründe: Shutterstock.com
Layout und Satz: atelier-sanna.com, München
Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell
ISBN 978-3-426-67568-7

5 4 3 2 1

1

Pilates ist kein Pillepalle 7

Du machst Pilates ...? 9
Pilates – was Mann wissen muss 14
Wer war Joseph Pilates? 20

2

Here we start 23

Was heißt hier eigentlich fit? 24
Warm-up – Aufwärmen 26

3

Here we go – Das Training 47

Footwork – Füße 50
Abdominal Work – Bauchmuskeln 76
Hip Work – Hüfte 88
Spinal Articulation – Wirbelsäulenbeweglichkeit 98
Stretches – Dehnungen 104
Full Body Integration – Ganzer Körper 110
Arm Work – Arme 122
Leg Work – Beine 140
Lateral Flexion – Seitneigung und Drehung 148
Back Extension – Rücken 154

4

We never stop! Pilates im Alltag 163

5

Anhang 169

Übungsverzeichnis 170

»Pilates ist kein Pillepalle«

1

»Du machst Pilates …?«

Die Reaktionen waren immer wieder dieselben. Die Leute waren überrascht, woher mein Muskelkater kam. Die meisten sogar irritiert. »Das machen doch nur gelangweilte Frauen.« Jaja, die üblichen Klischees: Wenn man nicht weiß, was man mit seiner Zeit anfangen soll, wird man entweder Schmuckdesignerin oder bringt eine Pilates-DVD auf den Markt. Ich habe früher selbst nicht viel anders gedacht.

Für mich war Sport eigentlich erst immer dann Sport, wenn ein Ball im Spiel war. Fußball, Tennis, Golf, alles her damit. Skifahren, Snowboarden, Radfahren gerne und oft. Das dann sogar ausnahmsweise ohne Ball. Schon als kleiner Junge trieb ich viel Sport. Meine Oma strickte mir den ersten Fußball. Ich konnte gerade laufen und habe immer gerollte Socken durch die Gegend gebolzt. Bei jedem Schuss sind die aber auseinandergeflogen und ich war – ohne mich großartig artikulieren zu können – wohl etwas ungehalten deswegen. Also strickte mir meine Oma einen kleinen Fußball, und den habe ich durchs Haus gepölt und war glücklich.

Später begann meine große Tennisleidenschaft und nach enormer Skepsis habe ich irgendwann auch mal mit Golfspielen angefangen, erst ähnlich zurückhaltend, wie es beim Pilates war. Warum soll man mit 35 Jahren schon Golf spielen? Lass uns doch richtigen Sport machen. Dann habe ich auf einer Driving Range einen Eimer Bälle weggehauen und war latent süchtig.

Für mich gab es Sport immer nur als Competition. Wer gewinnt? Wer ist schneller? Wer schlägt weiter? Das habe ich mit dem Kollegen Raab gemeinsam. Wenn wir uns ab und zu auf dem Tennisplatz treffen oder beim Skifahren, muss immer ein Match zwischen uns her. Ich liebe das.

Irgendwann habe ich dann die 40 Jahre geknackt und merkte, wie sich mein Körper langsam veränderte. Als Jugendlicher hatte ich nie Probleme mit meinem Gewicht. Im Gegenteil. Ich war immer eher ein »Lauch« – würde mein Sohn heute sagen. Außerdem besaß ich einen guten Stoffwechsel, war ständig draußen, habe den ganzen Tag nur Fußball oder Tennis gespielt. Auf dem Gymnasium hatte ich Sport-

Leistungskurs im Abi und stand konditionell gut im Saft.

Das sah einige Jahre später anders aus. Jobbedingt wurde die Sportfrequenz deutlich weniger, und viel Bewegung fand eigentlich nur noch im Urlaub statt. Das hatte seinen Preis. Plötzlich hatte ich »Rücken«, die Zipperlein wurden mehr, und immer häufiger traten Sportverletzungen auf. Und ich bekam einen Bauch. Wo kam der denn bitte her? Ich machte mehr Ausdauersport, um die Plauze wegzukriegen, aber das allein war für mich nicht die Lösung. Wenn man viel joggt, was ich persönlich eh sehr langweilig finde, muss man einen guten Bandapparat haben, sonst holt man sich andauernd lästige Verletzungen. Mein Körper brauchte einen Reset. Und da kam Pilates ins Spiel.

Meine Frau geht schon einige Jahre in ein Pilates-Studio, und als ich mal wieder mit einem krummen Rücken wie ein Fragezeichen von einem Langstreckenflug zurückkam, gab sie mir den Tipp: »Geh doch mal zu Mariam. Die gibt auch Einzeltraining.« Sie wusste genau, dass man mich nur so überreden konnte. Zusammen in einer Gruppe, wo jeder aus seinem Körper eine Brezel formen kann, wollte ich mich nicht blamieren. Schön hinter verschlossenen Türen anfangen und erst mal gucken, was überhaupt so geht.

Und dann war es irgendwann so weit. Eine volle Stunde, und ich war begeistert. Nicht von mir, denn man merkte deutlich, wie unbeweglich ich geworden war oder vielleicht schon immer gewesen bin. Aber mir tat danach alles weh. Der Muskelkater am Tag danach war die Hölle. Ich hatte Schmerzen an Stellen, von denen ich gar nicht wusste, dass dort überhaupt Nervenstränge durchlaufen. Aber es tat trotzdem gut. Mariam hatte auch sofort die richtige Ansprache. Sie weiß natürlich, dass Männer anatomisch bedingt eine ganz andere Beweglichkeit haben als Frauen. Aber sie pushte mich und trieb mich an. Von da an versuchten wir einmal die Woche bei ihr im Studio zu trainieren.

Das ist jetzt fünf Jahre her, und ich habe nicht eine Stunde bereut. Im Gegenteil. Mein ganzes Körpergefühl hat sich positiv verändert. Außerdem bin ich viel beweglicher geworden. Der ganze Bewegungsradius meines Körpers hat sich vergrößert. Das hilft bei einer Tennisvorhand genauso wie bei einem Golfabschlag. Weiterer Vorteil: Ich habe keine Sportverletzungen mehr. Durch das intensive Dehnen und Stretchen sind meine Muskeln geschmeidiger und länger geworden. Ich habe mit Pilates einfach die perfekte Trainingsmethode gefunden. Ich fühle mich fit, und es tut mir einfach gut.

PUSH AND PULL TO RELEASE

Warum das Buch?

Gute Frage. Ich wollte zum einen meine positiven Erfahrungen teilen, zum anderen war es latente Wut. Mariam und ich haben uns immer wieder aufgeregt, welchen Ruf Pilates bei vielen Menschen hat. Gerade bei Männern. »Pilates? Haha, das ist doch Pillepalle!« – »Glaubst du? Dann probier's doch mal aus.« Dieser Dialog hat dutzendmal in meinem Bekanntenkreis stattgefunden. Viele meinen, Pilates ist ein reiner Mattensport. So was wie Yoga, nur längst nicht so hip. Völlig falsch. Pilates ist ursprünglich für Geräte erfunden worden. Joe Pilates war ein Boxer aus dem Rheinland. Und seinen ersten Reformer hat er aus Feldbetten zusammengeschweißt.

Mir hat die Arbeit an den Geräten sofort Spaß gemacht. Auf einem Reformer oder am Cadillac werden Bewegungsabläufe wie in Zeitlupe trainiert, die man in anderen Sportarten im Schnelldurchlauf absolvieren muss. So können auch tiefer liegende Muskeln viel intensiver trainiert werden. Es sind die langen Muskeln, die beim Pilates im Fokus stehen. Ganze Bewegungsabläufe, die für eine effizientere Koordination sorgen. Wer auf dicke Muskeln steht und sich beim Eisenbiegen im Pumper-Studio Beulenpest an den Armen und Beinen holen will, für den ist Pilates nichts. Der würde auch sicher nicht eine dieser Übungen schaffen, weil seine Muskeln total verkürzt sind und er wie ein Velociraptor mit kurzen Ärmchen durch die Gegend läuft. Ich habe aber vor, mit 70 Jahren noch mit meinen Enkeln zu kicken, Tennis zu spielen oder über die Skipiste zu schwingen. Deshalb habe ich mich für die nachhaltige Fitnessmethode Pilates entschieden.

Seit 2004, als Jürgen Klinsmann die Fußballnationalmannschaft übernommen hatte, sind Übungen, die aus dem Pilates kommen, zum Pflichtprogramm für Profis geworden. Was haben die Leute über die Gummibänder gelacht, mit denen die Spieler über den Platz watschelten. Heute lacht keiner mehr. Denn alle wissen, dass eine stabile Rumpfmuskulatur für Profisportler das Wichtigste ist. Aber auch für jeden anderen Menschen. Das ist das Kraftzentrum für alles, und das steht gerade beim Pilates immer im Mittelpunkt. Auch durch die richtige Atmung.

Viele Fußballer haben inzwischen ihren eigenen Reformer zu Hause stehen und trainieren in der Freizeit darauf. Zum Beispiel Cristiano Ronaldo, den viele für einen eitlen Pfau halten, der permanent breitbeinig durch die Gegend läuft, als würde er gerade einen Freistoß schießen wollen. Natürlich würde er auf eine einsame Insel wahrscheinlich seinen Spiegel mitnehmen, aber er ist auch einer der fleißigsten Fußballspieler, die es gibt. Das weiß ich von seinen ehemaligen und aktuellen Mitspielern – wie Christoph

Metzelder und Toni Kroos. Ronaldo ist der Erste in der Kabine und auch der Letzte. Und zu Hause wird sich noch auf den Reformer geschwungen oder wahlweise in einen Sauerstofftank gelegt, um die Regeneration zu fördern.

Es gibt kaum einen Basketballprofi in der NBA, der kein Pilates macht. LeBron James, Dirk Nowitzki, all die Jungs, die weit über zwei Meter groß sind, brauchen enorme Beweglichkeit und Körperkoordination. Wie willst du die trainieren mit über 100 kg? Am besten mit dem eigenen Körpergewicht und Federspannung. Ohne Pilates säße Tiger Woods schon längst im Rollstuhl. Unzählige Rückenoperationen haben ihn fast zum Sportinvaliden gemacht. Jetzt ist er wieder auf Tour, und sein Comeback wird immer erfolgreicher. Wer sich schon immer gefragt hat, warum die Skispringer so beweglich sind, dass sie beim Warmmachen ihre Beine hinter die Ohren legen können: durch Pilates. Kein Profisportler auf diesem Planeten kommt ohne diese Stabilitätsübungen aus. Aber kaum einer weiß das.

Den letzten Motivationstropfen für dieses Buch tankte ich in einem großen Kölner Buchladen. Ich wollte mich erkundigen, welche Pilates-Bücher es auf dem Markt gibt. Ich schlenderte durch die große Sportbücher-Abteilung und fand Lektüre über alles Mögliche. Auch über die exotischsten Sportarten. Aber unter dem Buchstaben P stand nur »Pferdesport« und »Prellball«.

»Entschuldigung, haben Sie keine Pilates-Bücher?«

»Doch, klar«, kam die freundliche Antwort, »aber die stehen nicht bei Sport, die finden Sie neben ›Meditation‹ und ›Autogenes Training‹. Ein Stockwerk tiefer.«

Da war mir klar: Das muss sich ändern!

Pilates – was Mann wissen muss

Ich arbeite seit 15 Jahren als Pilates-Trainerin. Von Anfang an kamen Männer zum Training. Meistens wurden sie von ihren Frauen geschickt. Nach dem Motto: »MANN, du wirst unbeweglicher, du warst auch mal knackiger, und dein Po wird immer platter. Geh mal zu Mariam, die macht das schon.«

Das hat sich in den letzten Jahren geändert. Männer aller Altersklassen, von Megasportskanonen bis zu komplett eingerosteten Bürohengsten, kommen aus freien Stücken zu mir – einfach nur weil sie was für sich tun möchten und erkannt haben, dass Pilates weder männlich noch weiblich ist, sondern eine geniale Methode, um den ganzen Körper zu trainieren.

Nicht nur Profisportler wie der Triathlet Jan Frodeno oder NBA Basketball-Legende LeBron James schwören auf die Pilates-Technik als Ergänzung zu ihrem täglichen Trainingsplan. Viele Freizeitsportler nutzen Pilates als Ausgleich zu ihrem Ausdauersport, denn Pilates ist eine Art Cross-Training (nicht zu verwechseln mit CrossFit). Durch die gleichmäßige Kräftigung und Dehnung möglichst vieler Muskelgruppen wird eine breite sportliche Grundlage geschaffen. Berufsspezifische oder sportspezifische Disbalancen werden erkannt und bearbeitet. Dieses Training ist allerdings mehr als eine zufällige Aneinanderreihung von Übungen. Es stecken Bewegungsprinzipien dahinter, die dabei helfen, die Qualität eines Bewegungsablaufs zu verbessern. Durch die bewusste Konzentration darauf steuert man Körper und Geist an, was wiederum Stress abbaut. Und das Allerbeste: Pilates ist für jedermann.

Dieses Buch ist auf dem Trainingsplan von Matthias Opdenhövel aufgebaut. Wir trainierten von Anfang an fast ausschließlich auf den Pilates-Geräten. Die »to go«-Übungen auf den Matten haben sich als adäquater Ersatz bewährt für den nicht seltenen Fall, dass er unterwegs ist.

Joseph Pilates hat das Mattentraining, das wie im »Zirkel«-Training in die Geräte-Stunde integriert wurde, als die Königsdisziplin angesehen. Reines Mattentraining gab er erst ab den

1940er-Jahren für Tänzer. Die Geräte arbeiten mit Federn. In manchen Fällen unterstützen sie, manchmal führen sie, und ein anderes Mal musst du gegen ihren Widerstand arbeiten. Die Pilates-Prinzipien sind die Grundlage dieser Methode und können für jede andere Sportart eingesetzt werden.

Atmung

»Lerne vor allem anderen, richtig zu atmen«, das sagte Joseph Pilates zu seinen Schülern. Klingt langweilig? Wie oft erwischst du dich dabei, dass du beim Sport in der Anstrengungsphase die Luft anhältst? Jeder Hochleistungssportler weiß genau, wie er atmen muss, um leistungsfähiger zu sein. Richtige Atmung beim Sport ist nicht nur wichtig für die Sauerstoffversorgung der Muskulatur, sondern fördert auch die Konzentration und den Rhythmus der Bewegung.

Beim Pilates benutzen wir die seitliche Brustkorbatmung (Flankenatmung). Richtig angewendet ermöglicht diese Atmung die ständige Anspannung der Bauchmuskulatur nach innen, was besonders während der Einatmungs-Phase einen Unterschied macht. Bei normaler Einatmung wölbt sich der Bauch nämlich nach außen, d. h., die Bauchspannung geht verloren. In einer Trainingssituation sollte dein Körperzentrum allerdings stabil sein, und deshalb bevorzugen wir die Flankenatmung, bei der die Spannung des Bauches beibehalten wird.

Du kannst die Flankenatmung gleich mal ausprobieren.

Leg dich in die Rückenlage, Füße aufgestellt. Platziere ein schweres Buch auf deinen Bauch – ein Gewicht, das du spüren kannst, kein Comic-Heft. Atme ganz normal ein. Die Bücher werden dabei angehoben oder werden sogar herunterfallen. Wenn du ausatmest, senken sich die Bücher wieder ab.

So, jetzt mal die Flankenatmung: Wenn du einatmest, lenkst du den Atem seitlich in den Brustkorb und nach hinten in den mittleren Rücken. Die Bücher bewegen sich kaum, weil du die Bauchmuskeln nach innen ziehst. Nun atme aus, bis die komplette Luft bis zum letzten Atom aus deinen Lungen entwichen ist, und lenke den Bauch sogar noch mehr nach innen und oben. Das bringt uns gleich zum nächsten Pilates-Prinzip: Zentrierung.

Zentrierung

Joseph Pilates war nicht der Erste, der die Meinung vertrat, dass Bewegung aus einem starken Körperzentrum kommt und kraftvolle sowie koordinierte Bewegung ermöglicht. In der Fitnesswelt wird dieser Bereich auch als »Core« bezeichnet. Es geht darum, um das Becken und die Wirbelsäule eine Art Kraftgürtel aufzubauen, damit

man die Gliedmaßen und den gesamten Körper effizienter bewegen kann. Oft hört man beim Pilates: »Lass die Bewegung aus einem starken Zentrum entstehen.« Wir meinen damit die bewusste Anspannung der Bauchmuskeln und unteren Rückenstreckmuskeln, um das Körperzentrum zu stabilisieren. Diese Spannung sollte während der Übungen beibehalten werden.

Außerdem gehört beim Pilates das Becken zum Körperzentrum. Es fungiert als eine Art Brücke zwischen Oberkörper und Unterkörper. Als Referenzpunkt und ideale Ausrichtung sehen wir das »neutrale Becken«. Hier werden im Stand beide Beckenknochen (vorderer oberer Darmbeinstachel) und die Schambeinfuge vertikal ausgerichtet. Ziel ist es, durch die ausbalancierte Entwicklung der Muskulatur im Bauch, unteren Rücken und Becken ein funktionelles Bewegungsmuster zu begünstigen und somit das Verletzungsrisiko zu verringern, wobei sogar die Leistungsfähigkeit durch ein starkes Körperzentrum sichtbar gesteigert wird.

Konzentration

Volle Aufmerksamkeit auf die vorgegebene Bewegung und die Haltung des Körpers während der gesamten Übung. Es ist notwendig, den Körper vor der eigentlichen Ausführung der Übung präzise auszurichten und vor dem inneren Auge ein genaues Bild der Bewegung zu haben. Die Konzentration auf die Atmung ermöglicht dir, der Bewegung einen Rhythmus zu geben und mental fokussiert zu bleiben, um ablenkende Gedanken auszublenden. Diese Kombination aus Wahrnehmung und Achtsamkeit von Körper und Geist ist ein großer Teil der Pilates-Technik.

Kontrolle

Es geht um die optimale Bewegungsumsetzung, den inneren Dialog mit dem Körper, um dadurch die Übung zu steuern und mit der bestmöglichen Qualität auszuführen, als würdest du ständig eine Korrektur-Checkliste durchgehen. Durch diese Kontrolle wird für die jeweilige Bewegung nur die tatsächlich benötigte Muskelkraft eingesetzt. Dadurch wird ein ökonomischer Umgang mit Energie und Kraft geschult. Das braucht Zeit und viel Übung.

Präzision

Pilates geht nicht ohne Präzision. Hier werden die kleinsten Ausweichbewegungen aufgespürt und korrigiert. Nichts wird dem Zufall überlassen, die Ausgangs- und Endpositionen sind festgelegt und somit auch, wie du in die Bewegung hinein- und hinauskommst. Mit Konzentration und Präzision kannst du die vorgegebene Übung am effektivsten in deinem Körper umsetzen.

Bewegungsfluss

Das ist der Zustand, wenn alle Prinzipien integriert wurden. Bewegungsfluss erfordert optimales Timing und Koordination sowie ein tiefes Verständnis der Bewegung. Dies ist eine große Qualität der Pilates-Methode, und mit viel Geduld und Ehrgeiz kann das jeder lernen. Man findet es bei allen Topathleten: In ihrem Sport bewegen sie sich wie selbstverständlich, es sieht fast leicht aus. Timing von Muskeln und Bewegungskontrolle sowie Präzision bis in die Millisekunde ermöglichen einen Bewegungsfluss.

Wie beim Yoga gibt es beim Pilates verschiedene Stilrichtungen. BASI© Pilates *(Body Art and Science International)* ist eine davon und wurde 1989 von Rael Isacowitz gegründet. Diese Art, Pilates zu praktizieren, ist meiner Mei-

nung nach besonders passend für das Training mit Männern, da wir durch die Konzentration auf den Muskelfokus eine direktere Herangehensweise haben, um einen bestimmten Bereich im Körper zu trainieren. Die meisten Männer möchten durch Anstrengung ihre Muskeln spüren, sonst ist ihnen das Training zu langweilig und sie verlieren das Interesse. Durch den Muskelfokus kann man leicht den männlichen Ehrgeiz herausfordern. Ein weiterer Unterschied zu anderen Pilates-Schulen ist das BASI© Pilates-Block-System (Konzept von Rael Isacowitz).

Das Blocksystem ist wie eine Checkliste. Wenn du dich daran orientierst, kannst du sicher sein, dass du ein vollständiges Programm geturnt hast, welches den gesamten Körper trainiert. Geh spielerisch damit um, es ist nicht nötig, immer alle Übungen aus jedem Block zu üben. Du kannst dir aus den Blöcken, je nach Bedarf, einzelne Übungen heraussuchen. Achte allerdings darauf, möglichst alle Blöcke durchzugehen oder mindestens sieben Blöcke, um eine generelle Balance im Körper herzustellen.

DIE ÜBUNGEN SIND IN DIESE KATEGORIEN EINGETEILT WORDEN:

Warm-up – Aufwärmen
Footwork – Füße
Abdominal Work – Bauchmuskeln
Hip Work – Hüfte
Spinal Articulation – Wirbelsäulenbeweglichkeit
Stretches – Dehnungen
Full Body Integration – Ganzer Körper
Arm Work – Arme
Leg Work – Beine
Lateral Flexion – Seitneigung und Drehung
Back Extension – Rücken

Wer war Joseph Pilates?

Ja, er hieß wirklich so. Joseph Hubertus Pilates. Ein Mann, dessen Name Programm wurde. Er nannte es allerdings nie so. Er bezeichnete seine vor 70 Jahren erfundene Trainingsmethode »Contrology« – Kontrolliere deinen Körper! Er war ein außergewöhnlicher Mann mit einer klaren Vision: den Menschen fitter machen.

Joseph Pilates wurde am 8. Dezember 1883 in Mönchengladbach geboren. Er wuchs als zweitältestes von neun Kindern in ärmlichen Verhältnissen auf. Joseph war ein schwächlicher Junge, der an Asthma und rheumatischem Fieber litt. Da sein Vater als Turner und Boxer erfolgreich war, wurde ihm schnell bewusst, wie man an einen kräftigen Körper kommen konnte: nämlich durch viel Training. Er wurde leidenschaftlicher Bodybuilder – was es damals schon gab –, und mit 14 Jahren stand er für Anatomiekurse Modell, weil man jeden einzelnen seiner Muskeln perfekt erkennen konnte.

Einige Jahre später machte Pilates dann eine Ausbildung zum Brauereigesellen und begann schon in dieser Zeit, mit Alltagsgegenständen zu experimentieren und daraus Trainingsgeräte zu basteln. Aus den Eisenringen, die ein Holzbierfass ummantelten, entwickelte er den heute sehr beliebten Magic Circle (Pilates-Ring), der zur Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur zusammengedrückt wird. Genial oder?!

1912 siedelte der knapp 30-jährige Joseph nach England über und schlug sich dort als Boxer und Zirkusartist durch. Als Deutscher wurde er zu Beginn des Ersten Weltkriegs interniert. In der Gefangenschaft entwickelte er einen enormen Daniel-Düsentrieb-Ehrgeiz, erfand immer weitere Trainingsgeräte und durch sie seine ganz eigene Trainingsmethode. Er brachte seine Mitgefangenen in einen körperlichen Topzustand, und angeblich haben viele nur so die große Grippepandemie von 1918 überstanden. Er verabscheute den Satz »Ruhe dich aus, wenn du gesund werden willst«. Pilates glaubte an das Gegenteil. Selbst Kranke und Verwundete müssten den Körper trainieren, um schnell zu genesen. Also baute er aus den Federn von Krankenhausbetten ein Fitnessgestell. Den heutigen

Cadillac. Den ersten Reformer schweißte er aus Feldbetten zusammen.

Mit all seinem Wissen kehrte er 1926 Europa endgültig den Rücken und wanderte nach New York aus. Auf der Überfahrt lernte er seine spätere Frau Clara Zeuner kennen, eine Krankenschwester, mit der er kurze Zeit später in Manhattan 938 Eighth Avenue ein Box- und Trainingsstudio eröffnete.

Pilates' neue Trainingsmethode sprach sich schnell herum und war besonders in der Tänzerszene extrem beliebt. Aber er vernachlässigte auch nicht seine Boxleidenschaft, und so trainierte die deutsche Sportlegende Max Schmeling mit dem Gesundheitsfanatiker aus dem Rheinland. Zur Begrüßung musste der spätere Schwergewichtsweltmeister seinem Trainer immer mit den Fäusten auf den Bauch trommeln, um auf diese Art dessen famoses Sixpack zu bewundern. Frische Luft, Abhärten (durch Barfußlaufen im Schnee) und immer kalt duschen – das war das Credo von Pilates. Und die Schar seiner Jünger wuchs. Aus Joseph Hubertus wurde in New York »Uncle Joe«, dem alle vertrauten, wenn es um die Wissenschaft des Körpers ging. »Uncle Joe kriegt jede Verletzung wieder hin«, lautete das einhellige Urteil am Broadway.

Aber ein lieber Onkel war Pilates nun wirklich nicht. Eher ein Drill Instructor. Mit militärischem Ton trainierte er seine Kunden, und nach jeder Trainingseinheit war Abduschen oberste Pflicht. Mit einer Wurzelbürste musste man sich die Haut schrubben, um die Poren zu öffnen. Nur so könne man ausgiebig atmen. Und die Atmung war für ihn das Wichtigste. »Es ist das Erste, was wir auf der Erde machen und auch das Letzte.«

Seinen Traum konnte sich Joseph Pilates zu Lebzeiten nicht mehr erfüllen. Er hatte den Wunsch, die ganze Menschheit mit seiner Trainingsmethode gesünder, entspannter und schöner zu machen. 1967 starb er im Alter von 83 Jahren, ohne ein Testament zu hinterlassen oder die Nachfolge seiner Arbeit geregelt zu haben. Seine Frau Clara führte das New Yorker Studio noch 10 Jahre weiter, bis auch sie 1977 verstarb.

Doch seine Schüler führten seine Ideen fort und entwickelten sie laufend weiter – bis zum heutigen Tag.

Drei Jahrzehnte nach seinem Tod ist Joes Lebenstraum tatsächlich wahr geworden: Pilates ist ein beliebtes Fitnesstraining, das Millionen Menschen begeistert.

ROTATE AND PULL TO RELEASE

» Here we start «

2

Was heißt hier eigentlich fit?

Für viele Männer bedeutet fit sein: »Ich kann 100 km die Berge hoch- und runterradeln«, oder: »Ich bin so fit, weil ich in der Muckibude zentnerweise Eisen stemmen kann.« Dagegen ist ja auch gar nichts einzuwenden. Hut ab vor dieser Leistung. Aber jetzt kommt die bittere Wahrheit: Du bist in einem Bereich superfit und -trainiert, weil du nur darauf fokussiert warst. In den meisten Fällen macht man die Sportart, in der man sowieso von Natur aus ganz gut ist.

Wieso nicht mal aus der Komfortzone herauskommen? Es gibt so viele Komponenten von Fitness. Kraft, Ausdauer (Herz, Kreislauf), Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination sind die fünf Säulen körperlicher Fitness. Diese sollten ausgewogen entwickelt sein, um sich wirklich fit nennen zu können. Außerdem gehört eine gute Konzentrationsfähigkeit dazu. Die Fähigkeit, zu entspannen und abzuschalten, ist ebenso wichtig für die Fitness wie eine gute Ernährung.

Das Pilates-Training hat da viel zu bieten und deckt die meisten Bereiche ab. Allerdings sehe ich beim Punkt Ausdauer eine große Lücke. Da sind, ehrlich gesagt, die klassischen Ausdauersportarten wie eine Runde Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren viel effektiver. Die Klassiker eben.

Pilates ist jedoch die Pforte für den Ausdauersport, weil diese Art des Trainings dem Körper das nötige Fundament bietet, Ausdauersport verletzungsfrei zu betreiben. Ich habe sogar erlebt, dass komplette Ausdauermuffel plötzlich Lust bekommen zu laufen, weil sie sich durch das Pilates-Training fit genug fühlen und ehrgeizig geworden sind herauszufinden, was sie sonst noch alles schaffen können.

So bereitest du dich auf das Training vor:

» 1.

»ESSEN VOR DEM TRAINING

Der gesunde Menschenverstand sagt dir hoffentlich, dass ein Schweinebraten vor dem Training nicht gerade ideal ist. Nach fettreichem Essen hat man das Gefühl, einen Kloß im Bauch zu haben, außerdem kann es Sodbrennen verursachen. Es wird empfohlen, zwei bis drei Stunden vor dem Sport eine leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Auch beim Trinken gibt es einiges zu beachten. Trinke nicht zu viel vor dem Training, denn das verursacht ein Gluckern im Bauch und kann vor allem bei den Bauchmuskel-Übungen zu Krämpfen führen. Kohlensäurehaltige Getränke sind sowieso tabu, da sie einen Blähbauch machen.

» 2.

»WAS ZIEHE ICH ÜBERHAUPT AN?

Das Training fängt schon bei der Kleidung an. Wähle dehnbare Sportbekleidung, die dich nicht einengt. Schuhe werden beim Pilates-Training nicht benötigt. Barfuß ist die beste Lösung, denn so hast du optimalen Kontakt zur Unterlage und rutschst nicht weg.

» 3.

»WAS BRAUCHST DU SONST NOCH?

Du brauchst eine Matte oder Unterlage, die dir ermöglicht, die Wirbelsäule auf- und abzurollen, ohne dass es wehtut. Außerdem sollte es wegen der Stützübungen eine relativ feste Matte sein, die sich nicht allzu sehr dehnt und auseinanderzieht.

» 4.

»EQUIPMENT ÜBERPRÜFEN! SICHERHEIT!

Überprüfe immer dein Arbeitsmaterial, bevor du anfängst zu trainieren. Wenn du mit den Geräten arbeitest, musst du vor dem Training die Federn kontrollieren. Die Seile müssen z. B. die gleiche Länge haben.

» 5.

»UND NOCH WAS …

Männer, habt keine Angst, in ein Pilates-Studio zu gehen. Ihr müsst euch aber darauf gefasst machen, dort in der Unterzahl zu sein. Genießt es, der Hahn im Korb zu sein.

Warm-up – Aufwärmen

Roll Up with Roll Up Bar 29
Roll Up Top Loaded 30
Mini Roll Up 33
Mini Roll Up Oblique 35

»to go«:

Standing Roll Down 37

Pelvic Curl 39

Spine Twist Supine 41

Chest Lift 43

Chest Lift with Rotation 45

Die Aufwärmphase einer Trainingseinheit ist der Übergang vom Alltag in das Training. Es ist ein körperlicher und mentaler Einstieg, um dich in den Bewegungsmodus zu bringen. Viele Freizeitsportler vernachlässigen diesen wichtigen Bestandteil eines Trainings leider komplett. Dabei wird zum Beispiel durch die bewusste Atmung die Aufmerksamkeit auf deinen Körper gelenkt. Vielleicht spürst du das erste Mal an diesem Tag, wo Verspannungen sitzen oder wo du mehr Körperspannung brauchst. Durch ein gutes Warm-up reduziert sich das Verletzungsrisiko spürbar.

Für diesen Block haben wir Übungen ausgewählt, bei denen die Rumpfmuskulatur in einem kleinen Bewegungsradius simpel und effektiv aufgewärmt wird. Danach geht es mit dem Fußblock weiter, der die unteren Extremitäten aufwärmt und kräftigt. Wenn die Zeit knapp ist, kannst du den Fußblock auch als Aufwärmphase nutzen.

Matthias kommt meistens mit dem Fahrrad zum Training. Er hat dann bereits 12 km Strecke hinter sich, der Kreislauf ist schön angeregt. Somit können wir gleich zum Pilates-Repertoire übergehen. Manchmal möchte er einen bestimmten Körperbereich besonders trainieren – er kommt mit einem Ziel. Ich finde das super, denn es ist sehr wichtig, kurzfristige und langfristige Ziele zu haben, um nicht wahllos vor sich hin zu trainieren. So kannst du voll motiviert nach dem Warm-up direkt in den Hauptteil der Stunde übergehen.

»

Das nun folgende Übungsprogramm wird professionell von Mariam Younossi angeleitet. Persönliche Einschübe von Matthias Opdenhövel sind durch Kästen gekennzeichnet.

ROLL UP WITH ROLL UP BAR

Das perfekte Aufwärmen

»Eine sehr gute Aufwärmübung. Die Stange an den Federn gibt einem zwar Support, aber man mobilisiert trotzdem schon die Bauch- und Rückenmuskulatur. Warum eigentlich die ganzen Gerätschaften, fragt ihr euch? Durch die Federn hat man die Möglichkeit, Übungen langsam und kontrolliert auszuüben. Diese Übung gibt es ja auch als ›to go‹-Variante. Sie ist aber deutlich anstrengender, weil die Unterstützung fehlt. Das ist wie bei einer Hilfestellung früher im Sportunterricht. Je öfter ich eine Übung trainiere, umso besser kann ich sie, weil sich der Bewegungsablauf eingeprägt hat und die Muskeln genau wissen, wo und wann sie Vollgas geben müssen. Hier will ich aber eigentlich noch gar nicht alles geben. Ich will erst mal alle Bereiche ansteuern. Deshalb ist weniger mehr.«

KURZ & BÜNDIG

Ausgangsposition: Rückenlage in neutraler Wirbelsäulenposition, Stange in Schulterbreite halten
Federwiderstand: leicht bis mittel
Bewegungsablauf: beim Einatmen Kopf und Schultern heben, beim Ausatmen hochrollen, beim Einatmen keine Bewegung, beim Ausatmen runterrollen

ÜBUNG IM DETAIL

Mit dem Einatmen hebst du Kopf und Schultergürtel an. Mit dem Ausatmen rollst du die Wirbelsäule hoch bis zum Sitz, dabei bleibt der Rücken in der Form einer C-Kurve.

5 bis 10 Wiederholungen

WOZU DIESE ÜBUNG?
Diese Übung ist perfekt für die Aufwärmphase eines Pilates-Trainings oder auch bevor du zum Laufen oder Fußballspielen gehst. Sie gehört zu einer der Basisübungen, um den kontrollierten Einsatz der Bauchmuskulatur zu üben. Außerdem werden im Sitz die Beinrückseite und der untere Rücken gedehnt. Auf der Matte ist diese Übung deutlich schwerer.