

Wir danken dem SPIEGEL für diesen Artikel (Ausgabe 47/2007)!

Ein biomechanisch korrektes Pilates-Training, wie wir es am Center Circle® mit einem Team von professionellen Pilates-Fachkräften anbieten, hat so viel zu bieten, dass es schade ist, wenn unser Ruf durch die Fitness-Szene ruiniert wird!

Das Center Circle® ist anerkanntes Ausbildungs-Institut der Pilates Method Alliance (PMA) und des Deutschen Pilates Verbandes. Christin Kuhnert (Studiolleiterin und Ausbilderin) ist eine von nur 4 von der PMA zertifizierten Pilates-Fachkräfte in ganz Deutschland.

MEDIZIN

Wohlweh im Powerhouse

Die Trendsportart Pilates kann Rückenkranken mehr schaden als nützen. Viele Angebote sind fragwürdig, die Trainer oftmals schlecht ausgebildet.

W aschbrettbauch wie Brad Pitt? Mit der Übung „Teaser“ kein Problem. Einen Körper wie Lauren Bacall? Der „Frosch“ wird's richten. Oder der „Elefant“: Popo in die Höhe, die Füße auf eine Art Folterschlitzen – dann zieht's gewaltig im quergestreiften Bauchmuskel.

Pilates boomt. Tausende machen es den Großkopferten nach und finden in Fitnessstudios und Volkshochschulkursen ihre persönliche Mitte. Als Quell neuen Lebensglücks gilt den Jüngern der Trendsportart das abdominale „Powerhouse“ des Körpers mit seinen „core muscles“.

Allein, gelegentlich rumort es gewaltig im orthopädischen Bermuda-Dreieck zwischen Bauchnabel, Lendenwirbeln und Sitzhöckern. „Pilates-Opfer“ heißen die Leidtragenden bereits in Fachkreisen.

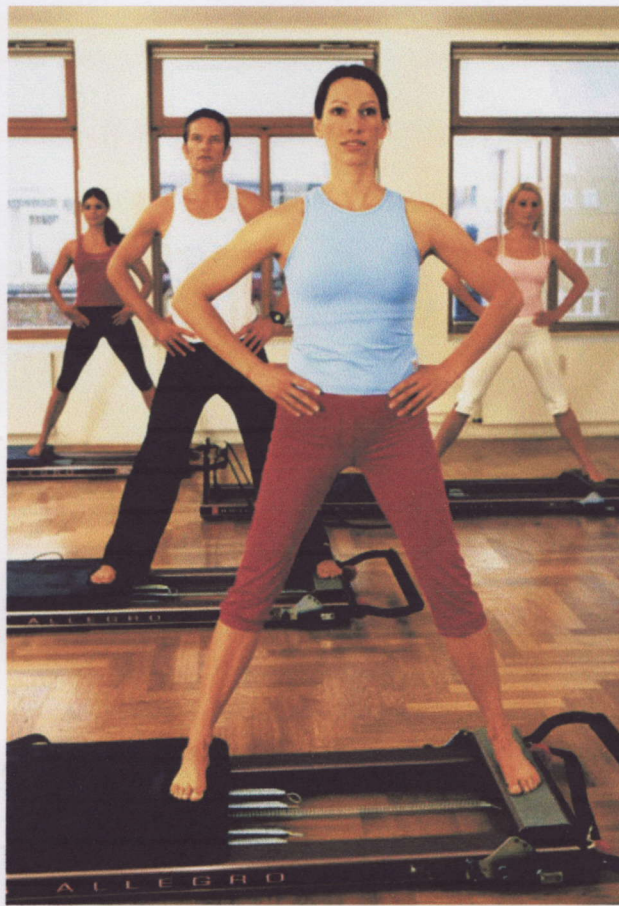
„An sich ist das Pilates-Konzept genial“, sagt der Hamburger Orthopäde Walter Petzold, „wer jedoch schon Probleme etwa im Lendenwirbelbereich hat und dann falsch angeleitet wird, verschlimmert seine Situation noch.“ Eine „Fehlbelastung mit Rotation“ reiche aus, „dann kriegen die Bandscheiben den Rest“.

Und auch die Münchner Medizinerin Ellen Fischer warnt. Die Fachärztin schimpft auf „Feld-Wald-und-Wiesen-Pilates“ in „fast jedem Fitnessstudio“. Leider gebe es keine einheitliche Ausbildung für Pilates-Lehrer, sagt Fischer: „Ich kenne Trainerinnen, deren Motto ist ‚Du musst dich quälen‘ – und das ist gefährlich.“ Malträtierte Bandscheiben quittieren dann den Dienst. Geht bei Übungen wie etwa der „Meerjungfrau“ etwas schief, kapituliert so manches Kreuzbein-Darmbein-Gelenk.

Schade – denn eigentlich eilt Pilates ein guter Ruf voraus. Der Deutsche Joseph Hubert Pilates entwickelte die Übungen während des Ersten Weltkriegs in einem britischen Internierungslager. Später begeisterte der gebürtige Rheinländer in sei-

ner Wahlheimat New York vor allem Tänzer und Schauspieler mit seiner Gymnastik. Heute stählen Madonna, Jodie Foster oder der Golfer Tiger Woods ihre Tiefenmuskulatur mit dem von Pilates „Contrology“ genannten Training.

Perfekte Körperkontrolle ist das Ziel, die präzise Ausführung der Übungen der Weg. Doch genau hier liegt das Problem. „Es gibt Übungen, da kommt es bei der Rückenstellung auf Zentimeter an“, sagt Kerstin Schoeneck, die im niedersächsischen Lüneburg ein Pilates-Studio betreibt. Maximal acht Personen bittet die 38-Jäh-



Pilates-Trainingsteilnehmer: Überfüllte Kurse

rige auf die Matte oder an spezielle Geräte. Anfänger bekommen grundsätzlich Einzelstunden. Anders in vielen Fitnesscentern: „Da haben die auch schon mal 20 Leute auf der Matte“, schimpft Schoeneck – Kontrolle unmöglich.

Zudem sei die Ausbildung der Trainer oftmals schlecht: „Die Berufsbezeichnung Pilates-Lehrer ist nicht geschützt; quasi jeder kann sich so nennen.“ 600 bis 700 Stunden studiert ein guter Pilates-Trainer wie Schoeneck die Technik. Seit die Gymnastik boomt, erledigen viele die Ausbildung jedoch im Schnelldurchgang: „Ein Wochenendseminar, dann geht's los“, sagt die Trainerin.

Die Aktiven bestätigen den heillosen Trend. Die Lüneburgerin Britta Groth etwa besuchte in einem Fitnessstudio Pilates-

Kurse mit bis zu 40 Teilnehmern. „Wie beim Aerobic hat vorne ein Trainer mit Mikro die Leute angeheizt“, berichtet die 38-Jährige. „Ich hoffte, meine Nackenschmerzen würden weggehen – stattdessen wurden sie schlimmer, und ich bekam auch noch Kopfschmerzen.“ Oder Kerstin Sahr aus Winsen an der Luhe: „Proppevoll“ sei der Kurs im Fitnesscenter gewesen, eiskalt der Hallenboden. Am Ende habe sie das Gefühl gehabt, dass „irgendwie ein Nerv eingeklemmt war“.

Auch in Internet-Foren lassen die Opfer ihren Frust heraus. „Seit den Übungen habe ich richtig schlimm Rückenschmerzen“, berichtet etwa „Catin2210“. Beim Bauch-Oberschenkel-Po-Kurs im örtlichen Sportverein habe die Trainerin „auch ein paar Pilates-Übungen eingebaut“, erzählt die Geplagte. Prompt seien ihr „die Lendenwirbel rausgesprungen“. Überdehnt und muskelverspannt entschied sie sich wieder für normale Krankengymnastik.

Ähnlich erging es „Mausejule-1980“: „Ich habe mal fröhlich Pilates im Selbstversuch mit dem Babs-Becker-Video gestartet, Ergebnis: die herrlichsten Rückenschmerzen.“ Bobbele-Ex Barbara Becker überwandt mit dem Trendsport ihre Scheidungskrise. Nun gibt sie in Buch und Film Tipps für das Heimtraining.

„Eine professionelle Einweisung ist bei Pilates unerlässlich“, kommentiert die Medizinerin Fischer. Wie ihr Hamburger Kollege Petzold hält zwar auch die Münchner Fachfrau die Spezialgymnastik im Prinzip für gut. „Die meisten Rückenschmerzen gehen auf eine falsche Balance der Muskulatur zurück“, sagt sie, „da kann Pilates extrem hilfreich sein.“

Vorsicht sei jedoch bei der Kursauswahl geboten. Fischer empfiehlt, Kurse mit vielen Teilnehmern zu meiden und die Ausbildung der Trainer zu hinterfragen. Zertifikate nach den Standards der amerikanischen Pilates Method Alliance garantierten zum Beispiel gute Fachkenntnisse.

Von derart geschultem Personal eingewiesen, könnte dann wohl auch die etwas verschwurbelte Philosophie des Vorturners Pilates aufgehen. Die „Defizite des Körpers aufdecken und in Freude daran arbeiten“ lautet einer der Lehrsätze des Meisters. Wer das Studio verlasse, solle die „Wohltat des Trainings ausstrahlen“.

Dass man sich auch schinden soll, gehört indes wohl ebenfalls zum Programm der Gymnastik-Legende. Für Blessuren und Zipperlein aller Art hat die Szene einen besonders abgefeimten Ausdruck: „Wohlweh“.

PHILIP BETHGE