

Beweglichkeit und gute Körperhaltung sind nicht nur für Sportler, Models und Schauspieler wichtig. Menschen, die beruflich in der Öffentlichkeit auftreten, brauchen im Job die richtige „Körperbalance“. Innovative Unternehmen haben das erkannt und bieten ihren Führungskräften dazu entsprechende Workshops an. Die Pilates-Methode hat sich in den USA und in England seit Jahren bestens bewährt und findet auch in Österreich ein immer größeres Publikum.

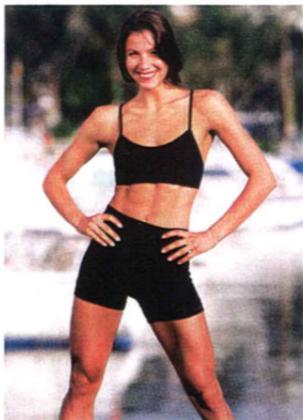
DR. MANFRED STROBL

PILATES-METHODE

KÖRPERBALANCE FÜR IHRE KARRIERE

Anders als in den meisten Fitnesscentern und Kraftkammern werden bei Pilates die Bewegungen anfangs langsam und fließend ausgeführt, das verringert die Verletzungsgefahr. Ziele dieser Form von Körperarbeit sind eine natürliche Haltung und ausgeglichene Bewegung. Menschen, die oft mehr als zwölf Stunden am Tag sitzend arbeiten und unter haltungsbedingten Rückenschmerzen leiden, lernen dabei, die wichtigsten Haltungsmuskeln zu aktivieren, den Rumpf stabil zu halten und zu kurz geratene Muskeln zu dehnen. Die Pilates-Methode arbeitet intensiv und gezielt mit Körperwahrnehmung und Bewusstsein. Ihre regelmäßige Anwendung stärkt den gesamten Organismus, wirkt durch die Kräftigung des Körperzentrums entlastend für Hals und Schultergürtel und ist lindernd für Stresssymptome. Jeder Teilnehmer, eines Kurses wird vom Trainerpersonal motiviert, seine individuelle Kör-

perbalance zu finden. Kraft und Beweglichkeit fließen harmonisch ineinander über, die Harmonie zwischen Geist und Körper wird gefördert.



Gesünder LEBEN im Gespräch mit der ehemaligen Leistungssportlerin in Leichtathletik und Volleyball, Lenka Garzon. Die Miss Fitness Österreich 1999, Vice Miss Fitness Europa 2001 ist diplomierte Pilates-Trainerin.

Gesünder LEBEN: Wie kamen Sie zu Pilates?

Lenka Garzon: Nach ca. 20 Jahren Leistungssport in verschiedenen Sportarten begann ich Ende der 90er Jahre, mich auf die Fitness-Aerobic-EM 2000 in Baden vorzubereiten. Probleme im Wirbelsäulenbereich zwangen mich aber, das Training zu unterbrechen. Nach unzähligen vergeblichen Therapien lernte ich über Sportkollegen die prominente österreichische Osteo-

patin und Physiotherapeutin Birgit Frimmel kennen, die mir die Pilates-Methode vorstellte und empfahl. Der Erfolg war sensationell: Ich konnte das Training wieder aufnehmen und wurde nur ein Jahr später Vize-Europameisterin. Daraufhin wollte ich mich näher mit der Materie auseinandersetzen und absolvierte entsprechende Ausbildungen in England, wo die Methode seit vielen Jahren sehr verbreitet und in Medizinerkreisen anerkannt ist. Seit zwei Jahren bin ich eine von acht diplomierten Pilates-Trainerinnen in Österreich – und biete im Rahmen einer ganzheitlichen Physiotherapiepraxis individuelle Trainingsprogramme, Gruppen- und Firmenseminare etc. an.



Die Sphinx

schen, die Interesse an der Entwicklung und Stärkung aktiver Balance und an ganzheitlichem Training haben, sowie Personen, die in der Öffentlichkeit auftreten (Manager, Politiker, Schauspieler, Musiker usw.).

Welche Erfolge kann man mit Pilates erzielen, die man zum Beispiel mit Gymnastik oder Yoga nicht erreichen kann?

Bei Gymnastik geht es vor allem um körperliche Disziplin. Dabei wird oft – ohne Rücksicht auf Warnsignale des Körpers – der Bewegungsapparat überlastet. Die Übungen werden fast mechanisch ausgeführt, die Bewegungen sind zu schnell und zu ruckartig. Das kann in späteren Jahren zu negativen Auswirkungen führen. Bei Pilates hingegen steht der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund. Der Mensch ist und war immer eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Deshalb spielen neben dem Körpertraining eine vollwertige Ernährung, Mentaltraining, Entspannung, Visualisierung und Imagination eine wesentliche Rolle.

Yoga wiederum ist das „andere Extrem“. Es geht dabei vor allem um das Erkennen und die Befreiung innerer Energien mit Hilfe von Körperpositionen. Das kann für Menschen mit tieferen philo-



sophischen Yoga-Kenntnissen durchaus Vorteile bringen. Pilates jedoch entspricht mehr dem europäischen Denkmuster und vertieft Schritt für Schritt die Entdeckung der Energiereserven im eigenen Körper. Man lernt, den eigenen Körper auch angenehm, positiv wahrzunehmen – und nicht nur bei Schmerzen. Die Anwendbarkeit der Philosophie und der Übungen im Alltag jedes einzelnen Menschen macht einen Unterschied und den Erfolg der Methode aus.

Wie läuft eine Pilates-Stunde zum Beispiel für Anfänger ab? Sind Geräte notwendig?

Der Stundenablauf wird vom Trainer individuell auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt. Ein persönliches Gespräch bildet den Anfang. Am Beginn des Pilates-Unterrichtes stehen eine Haltungsana-



Für welche Zielgruppe ist Pilates geeignet?

Grob beschrieben, gibt es für Pilates zwei Zielgruppen, welche die Methode auf unterschiedliche Weise anwenden:

- 1) therapeutisch als Ergänzung zur Physiotherapie
- 2) präventiv und im Rahmen eines ganzheitlichen Trainings

Pilates nach Helge Fisher ist von Physiotherapeuten weiterentwickelt worden und gehört zu den anspruchsvollsten und qualitativ hochwertigsten Formen von Pilates. Die Methode eignet sich besonders für Menschen, die an chronischen Rückenschmerzen, Sportverletzungen, Osteoporose, Frauenproblemen, wiederholten Ver-

letzungen aufgrund von Überbelastung und an stressbedingten Krankheiten leiden. Altersgrenze gibt es keine: Kinder können Pilates ebenso ausüben wie ältere Menschen, die unabhängig und mobil bleiben wollen.

Mit welchen typischen Problemen kommen Menschen zu Ihnen, um Pilates zu erlernen?

Menschen, die unter Stress oder an stressbedingten Krankheiten leiden. Personen, die die meiste Zeit sitzend arbeiten und unter haltungsbedingten Rückenschmerzen und Übergewicht leiden. Darunter auch Jugendliche, die eine starke skoliotische Haltung haben. Aber auch Men-



Die Katze