

## Pilates: das ideale Figurtraining für zu Hause

Von Pilates hat fast jeder etwas gehört. Aber die wenigsten kennen das Original aus New York, denn in den Fitness-Studios werden mittlerweile unzählige Spielarten angeboten. Deshalb heißt es jetzt „back to the roots“ – zurück zum Klassiker: Pilates Classic New York Style. Als Poster zum Heraustrennen und auf CD zum Bestellen

Im Gegensatz zu den sanften Spielarten wie Yoga- oder Aqua-Pilates, in denen Yoga- und Stretching-Übungen im Vordergrund stehen, ist das Original ein ganzheitliches Power-Programm für Körper, Geist und Seele. Es baut das so genannte „Powerhouse“ auf, die stabile Körpermitte.

Das Kraftzentrum bekommen wir durch ein gezieltes Zusammenwirken von Kraft- und Dehnübungen, die in kleinen kontrollierten Bewegungen vor allem Bauch- und Rückenmuskeln, aber auch alle anderen kleinen und großen Muskelketten trainieren. Und je tiefer und bewusster wir dabei atmen, desto größer wird auch unsere seelische und geistige Kraft.

Der ganze Organismus bekommt reichlich Sauerstoff, die Zellen arbeiten optimal, Stresshormone werden abgebaut, und neue Energie kann fließen. ▷

### BRIGITTE-FITNESS: „PILATES CLASSIC NEW YORK STYLE“ AUF CD



20 Minuten Basisprogramm plus 30 Minuten Aufbautraining nach Musik. Meditative Pop-Balladen und Chill-out-Stücke unterstützen die Harmonie der Bewegungen, und eine Trainerin erklärt step by step alle Übungen. Im beiliegenden Booklet sind die Fotos dazu und die wichtigsten Infos.

„Pilates Classic New York Style“ gibt es für 15,35 Euro plus 3,32 Euro Versand- und Verpackungskosten je Sendung unter der Artikel-Nr. B 559500 beim BRIGITTE-Versandservice, Werner-Haas-Str. 5, 74172 Neckarsulm, Hotline 01 80/506 20 00, Fax 01 80/508 20 00 (jeweils 0,062 Euro pro 30 Sekunden), E-Mail: [service@guj.com](mailto:service@guj.com). In allen Fällen unbedingt die Artikelnummer angeben und keine Vorauszahlung leisten, sondern die Rechnung abwarten. Bestellungen aus dem Ausland gegen Zahlung per Kreditkarte zuzüglich 6,14 Euro Versandkosten. Wollen Sie vorher mal reinhören? Das geht bei [www.brigitte.de](http://www.brigitte.de) – dort können Sie die CD ebenfalls bestellen.

## DIE GROSSE SCHÖNHEITSSERIE IN DREI EXTRAS

# 1

Die neue  
**BRIGITTE-Diät:**  
50 Rezepte zum  
Heraustrennen



# 2

Das beste  
**Figurtraining**  
für zu Hause auf  
Pilates-Poster



# 3

Im nächsten Heft:  
Die neue  
**Schminkschule.**  
28 Seiten  
Extra-Heft



Diese Erkenntnisse hatte Joseph Pilates (1880–1969) schon vor etwa 100 Jahren und war damit seiner Zeit weit voraus. Er erarbeitete seine Übungen ursprünglich nur für sich selber, um seinen durch Krankheit geschwächten Körper zu kräftigen. Aber als er 1926 von Düsseldorf nach New York auswanderte und auf dem Schiff die Krankenschwester Clara, seine spätere Frau, kennen lernte, kam alles anders. Die beiden eröffneten ein Studio und trainierten auf der Matte und an Spezialgeräten aus Holz, Leder und Stahlfedern berühmte Tänzer und Schauspieler wie George Balanchine, Martha Graham, Katharine Hepburn und Gregory Peck. Bis vor etwa 15 Jahren blieb das Pilates-Training ein Geheimtipp. Erst als Promis wie Madonna, Martina Navratilova, Jodie Foster, Annie Lennox oder Patrick Swayze über ihre tollen Erfahrungen mit Pilates berichteten, gab es auch bei uns die ersten Studios. Die Lehrer hatten die klassische Ausbildung entweder in New York oder London (bei Alan Herdman) erhalten und durften nur mit Zertifikat arbeiten.

Nachdem es mittlerweile sogar Schnupperkurse gibt, in denen Trainern am Wochenende Grundkenntnisse in Pilates vermittelt werden, wollen die „Klassiker“ wieder nach vorn kommen. Zu Recht, meint Pilates-Trainerin Verena Geweniger: „Nichts gegen Pilates-Kombinationen wie Yoga-Pilates, das ist eine gute Sache. Aber das klassische Pilates sollte Grundlage sein, und die Trainer sollten eine entsprechende Ausbildung haben.“

Die Pilates Method Alliance (USA) stellt dafür allgemeingültige Richtlinien auf: Trainer brauchen bis zur Prüfung 450 Trainingsstunden, und die Ausbildung beinhaltet außer dem Mattenprogramm auch das Geräte-Training, das besonders für Reha-Übungen bei Rücken- und Knieproblemen geeignet ist.

#### DAS PILATES-POSTER: EIN BASISPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

Für BRIGITTE hat Verena Geweniger ([www.pilates-darmstadt.de](http://www.pilates-darmstadt.de)) 11 Übungen aus dem Klassik-Repertoire zu einem Basisprogramm zusammengestellt. „Das sind Übungen, die Anfänger nicht überfordern. Und sie bieten auch allen, die schon Pilates-Training im Studio machen, ein zusätzliches 20-Minuten-Programm für zu Hause.“ Denn eigentlich sollte man ja – laut Pilates – seine Übungen ins tägliche Leben einbauen. Aber auch wenn's nur dreimal die Woche klappt: Die Erfolge sind schon nach etwa 15 Trainingstagen zu fühlen und zu sehen. Lesen Sie sich die Grundprinzipien und die Übungsanleitungen genau durch, bevor Sie mit dem Training beginnen. Falls Sie gesundheitliche Probleme haben, fragen Sie vorher auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Wer Lust hat, noch andere Übungen kennen zu lernen, und unter Anleitung trainieren möchte: Adressen von qualifizierten Pilates-Trainern, die von der Pilates Method Alliance (PMA) anerkannt sind, finden Sie zum Beispiel im Internet unter [www.pilatespolestar.de](http://www.pilatespolestar.de). Und von BRIGITTE gibt's ab sofort die CD „Pilates Classic New York Style“ (siehe Seite 92) unter der Nummer 82876670802 im Handel. Sie können die CD aber auch bestellen. □

## Pilates Classic: das Fitness-Programm für mehr Power und neue Energie

FOTOS: SONJA TOBIAS; PRODUKTION: MERLE REBENTISCH;  
TEXT: IRIS BADER; FRISUREN UND MAKE-UP: MANOS/BIGOUDI

[Spirings Pilates Studio + Praxis](#) und [Pilates Polestar Deutschland](#) hat die einzigen durch die Pilates Method Alliance (PMA) anerkannten Trainer und Ausbilder in Deutschland.