



Pilates – ein Ganzkörpertraining boomt

In der Mitte liegt die Kraft

»Man ist aufgerichteter, man geht gerader, auch im Alltag« – so fasst Ricarda Hoffmeister-Kracht in wenigen Worten zusammen, was Teilnehmer an ihren Pilates-Kursen als Wirkung derselben beobachten.

Seit Anfang 2010 unterrichtet die ausgebildete Reha- und Präventionstrainerin im Rahmen der GoeSF-Fitnesskurse Pilates – mit Erfolg. Mit jeweils 16 bis 18 Teilnehmenden sind die Kurse stets ausgebucht, was kein Wunder ist, denn Pilates boomt, vor allem bei Frauen. Hoffmeister-Kracht vermag weder zu erklären, warum Pilates grade derzeit eine solche Blütezeit erlebt, noch warum Männer immer noch mehrheitlich einen Bogen um das anspruchsvolle Ganzkörpertraining machen. Vielleicht, weil Pilates ein »Imageproblem« hat, das in der Assoziation mit »femininer« Gymnastik besteht.

Deren Elemente sind tatsächlich auch Bestandteil des Pilatetrainings, das jedoch als systematisches Ganzkörpertraining wesentlich vielseitiger ist und auch Kraftübungen oder Stretchingelemente enthält. »Die Teilnehmer gehen ganz schön geschafft aus dem Kurs«, beschreibt Ricarda Hoffmeister-Kracht ihre Beobachtungen, stellt aber rasch klar, dass dieses Bild nicht abschrecken soll. Ihre Kurse seien »reine Fitnesskurse, für Leute, die schlummern wollen, sind sie nichts«. Schlummern will freilich niemand, sondern an der Fitness arbeiten, etwas für die Stärkung des Rückens, die Atmung, den Stoffwechsel und das Immunsystem tun.

Hoffmeister-Kracht empfiehlt Pilates vor allem bei Rückenproblemen und kombiniert in ihren Kursen Elemente des Yoga (Dehnung und Konzentration) mit denen des Leistungssports (Muskelkonditionierung und Ausdauer). Auf Aufwärmheiten, mit denen die Gelenke mobilisiert werden, die man beanspruchen möchte, folgen vier, fünf gymnastische Übungen in einem langsamen Flow zu angemessener Musik, die vor allem die tief in der Körpermitte liegenden Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule ansprechen. Diese Stützmuskulatur, das so

