

Pilates-Maschine ist nichts f

Fachleute raten nur gut ausgebildeten Sportlern zum Training mit dem Gerät «Reformer»

Pilates auf dem Gerät «Reformer» strafft den Körper und macht ihn muskulös – das versprechen zumindest Pilates-Studios. Doch wer das Training auf eigene Faust versucht, riskiert Schäden.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Rücken-, Po-, Bein-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln stärkt. Viele Studios bieten Pilates nicht nur auf der Matte an, sondern auch auf dem Trainingsgerät «Reformer». Dieses ist ausgestattet mit Seilzügen und Federn und erinnert optisch an ein Rudergerät. Die Übungen sind die gleichen wie auf dem Boden, doch insgesamt anstrengender. Viele Studios bieten «Reformer»-Pilates im Gruppenunterricht an.

Das Training auf dem «Reformer» sei «für jede und jeden geeignet», verspricht das Pilates-Studio Raum29 in Freienbach SZ. Das Studio Pilates Bern wirbt auf seiner Webseite, das Training eigne sich für «alle, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit». Und die Pilates Stube in Zürich schreibt gar, «Verletzungen und andere Einschränkungen» seien kein Hindernis für ein «Reformer»-Training.

Doch Fachleute warnen. Sportmediziner Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln sagt, das Training eigne sich nicht für alle, sondern eher für gut ausgebildete Sportler. «Die Bewegungen auf dem «Reformer» sind zu komplex und zu anstrengend für Anfänger.»



Anspruchsvoll: Mit Seilzügen und Federn trainiert man auf dem «Reformer» vor allem tiefliegende Muskeln

ADOBE STOCK

ür Anfänger



MONIKA SANDEL

«Die Bewegungen auf dem «Reformer» sind komplex und anstrengend»

*Ingo Froböse,
Sportmediziner*

Zudem ist der «Reformer» bei Arthrose nur eingeschränkt benutzbar. Diana Brun, Pilates-Trainerin und Physiotherapeutin in Zürich, empfiehlt Personen mit Osteoporose und Schwangeren ab dem dritten Monat, ganz auf das Training zu verzichten.

«Reformer»-Training nur mit Coach

Viele Studios bieten ein Training in der Gruppe an. Doch auch der Gruppenunterricht kann einzelne Teilnehmer überfordern. Brun rät darum von Trainings mit mehr als sechs Teilnehmern ab. «Je mehr Personen gleichzeitig auf dem «Reformer» trainieren, umso weniger kann sich der Trainer auf einzelne Teilnehmer konzentrieren.»

Kommt hinzu, dass das Training auf dem «Reformer» teuer ist. Ein Abo mit zehn Trainingsstunden auf dem Gerät kostet im Studio Raum29 475 Franken. Auch Einzelstunden gehen ins

Geld. Im Studio Pilates Bern kostet eine Stunde 42 Franken, in der Pilates Stube in Zürich 48 Franken. Zum Vergleich: Eine Pilates-Stunde auf der Matte kostet in allen Studios fast zehn Franken weniger.

«Reformer»-Hersteller Balanced Body schreibt, auf dem «Reformer» müsse man immer mit ausgebildeten Pilatescoaches trainieren. Unter diesen Bedingungen sei der «Reformer» «sicher und effektiv». Die Studios Raum29 und Pilates Bern schreiben dem Gesundheitstipp, dass das Training stets auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und deren körperliche Einschränkungen angepasst werde. Sie halten fest, dass das Training für alle geeignet sei – dafür würden die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer sprechen.

Tipp: Wer seinen Körper straffen will, kann das Geld für Trainingsstunden sparen. Mit dem eigenen Körpergewicht oder leichten Hanteln lässt sich auch zu Hause trainieren (siehe Merkblätter unten). Krafttraining macht dabei nicht nur fit und hilft beim Abnehmen, es schützt auch vor Diabetes (Gesundheitstipp 6/2020).

Tatjana Jaun

Gratis-Merkblätter:
«Die Stube als Fitnessstudio»,
«Isometrisches Training»
Zum Herunterladen unter
www.gesundheitstipp.ch oder
zu bestellen bei:
Gesundheitstipp,
«Fitnessstube» oder
«Isometrisch»,
Postfach, 8024 Zürich.



Chi Energy: Läufer Viktor Röhlin lobt «angenehmes Gefühl»

Fragwürdiger Sportler-Spray

Die chinesische Medizin schreibt Kräutern eine grosse Heilwirkung zu. Hersteller Piniol macht sich das auf fragwürdige Art zunutze.

Er ist «zu 100 Prozent überzeugt»: Auf der Internetseite des Herstellers wirbt Marathonläufer Viktor Röhlin für die «Chi Energy»-Produkte. Sie sollen auf dem Heilwissen der traditionellen chinesischen Medizin basieren und richten sich an Sportler.

Zum Beispiel der «Chi Energy Original Spray», der in Apotheken für knapp 27 Franken erhältlich ist. Er enthält neben Alkohol und Menthol zehn asiatische Kräuter wie Tigergras, Kurkuma, Ginseng- und Ingwerwurzel. Sprüht man die Essenz auf die Haut, hat das laut Hersteller Piniol «einen positiven Einfluss auf die Energiebahnen (Chi) des Körpers». Das Produkt würde erkennen, ob ein Yin- oder Yang-Überschuss vorliege, und ihn ausgleichen. So würden «Blockaden in den Meridianen» gelöst, Muskeln und Gelenke gelockert und «die Spannkraft des Körpers erhöht».

Doch Fachleute sind skeptisch. Gery Büsser, Chefarzt der Abteilung Sportmedizin an der Schulthess-Klinik in Zürich, meint: «Aus schulmedizinischer Sicht braucht es dieses Produkt nicht unbedingt.» Sportarzt Walter O. Frey, Chefarzt Swiss-Ski in der Sportmedizin Balgrist in Zürich, kritisiert: «Nach westlichen Kriterien lässt sich das Produkt nicht bewerten.» Er könne sich unter den Angaben des Herstellers nichts vorstellen. Dem schliesst sich Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser an: «Begriffe wie Energiefluss oder Meridianen-Blockade tönen seriös, sagen aber eigentlich nichts aus.» Ausserdem bestehe bei Produkten mit Kräutern immer die Gefahr einer Allergie. Mit kaltem oder warmem Wasser könne man die Muskeln ebenfalls abkühlen oder lockern, und das ganz kostenlos. Auch eine leichte Selbstmassage helfe.

Viktor Röhlin schreibt dem Gesundheitstipp, die Chi-Produkte würden in seinem Körper ein angenehmes Gefühl auslösen, auf das er nicht verzichten möchte. Auch viele Physiotherapeuten sowie Profi- und Hobbysportler aus seinem Umfeld würden die Produkte anwenden. Hersteller Piniol äusserte sich nicht. (wv)