

Im Cadillac unter den Sportgeräten

Keine Liebe auf den ersten Blick – der Cadillac Reformer erinnert vielmehr an eine moderne Streckbank. Oder an ein Spielzeug für gewisse Stunden. Ich stehe vor einer Art Bettrahmen mit einer kleinen, beweglichen Liegefläche, die vor- und zurückrutscht. Darüber ist ein Stahlrahmen mit Übungsgurten.

Dabei bin ich in dem ganz anständigen Fitnessbelle-Studio von Arabelle Kamler und stehe vor einem Pilates-Gerät. Pilates war vor einigen Jahren parallel zu Yoga ein Fitnesstrend, der immer mehr Anhänger fand. Während Yoga einen weltweiten Boom ausgelöst hat, wird Pilates nur noch in wenigen Studios angeboten – einen Cadillac Reformer findet

man hierzulande so selten wie das gleichnamige Auto.

Unter den strengen Augen von Trainerin Katalin wage ich mich also auf die vermeintliche Folterbank (Einzelstunde 80 €, www.fitnessbelle.at) – zunächst üben wir aber klassisches Pilates-Atmen: Durch die Nase ein- durch den Mund aus-

atmen, dabei die Rippen zusammenziehen und den Bauchnabel nach unten.

Die Liegefläche ist mit verstellbaren Metallfedern am Rahmen befestigt: Bei den Bein-, Bauch- oder Po-Übungen muss ich mich also entweder samt Liegefläche wegdrücken oder einen bestimmten Abstand halten.

Am Rücken liegend ziehe ich mich etwa mit Gurten vor und zurück, während ich die gestreckten Beine auf- und abbewege (linkes Bild). Oder ich stütze mich mit den Händen auf einem Griff ab, während ich abwechselnd mit einem Fuß die

Liegefläche nach hinten schiebe (rechtes Bild).

Da ist gar kein Tempo nötig – nach wenigen Wiederholungen geht mir die Kraft aus. Oder die Puste. Oder beides. Statt einer Pause gibt's eine andere Übung. Also doch ein Foltergerät.

Am Ende bin ich nicht erschöpft – der Muskelkater zwei Tage darauf zeigt mir aber, wie umfassend das Training war. Und in die Vielfalt der Übungsmöglichkeiten könnte man sich sogar verlieben.

laila.daneshmandi@kurier.at

Fotos und bisherige Tests
online: kurier.at/bodyblog



Fazit:
Für Experimentierfreudige und alle, denen beim Turnen schnell langweilig wird. Wer sich sonst gerne Stunden mit einem Personal Trainer leistet, hat hier viele Gestaltungsmöglichkeiten.

Fun: ★★★★★
Schweiß: ★★★★★
Effekt: ★★★★★