

# Sport mit Latino-Rhythmen oder Chilloutmusik

Für unsere Serie Rückenfit testete WAZ-Mitarbeiterin Katrin Schmidt die Trendsportarten Pilates und Zumba. Physiotherapeut Alexander Fräcke erklärt, was gut dabei für den Rücken ist und was auch nicht.

Von Katrin Schmidt

Der Frühling naht und lockt schon heraus, aber Sport vor der Tür, das ist nicht unbedingt jedermanns Sache. Den inneren Schweinehund, der nicht von der Couch will, den locken trendige Sportarten wie Zumba und Pilates in Sporthallen und Fitnesscenter. In dieser dritten Folge unserer Serie Rückenfit 2014 wollen wir gemeinsam mit Lesern und unserem Experten Alexander Fräcke trendige Hallensportarten auf ihre Rückentauglichkeit und ihren Spaßfaktor testen.

## SERIE

### Rückenfit 2014

Folge 1: Rückenfit durchs Jahr

Folge 2: Wintersport

**Folge 3: Zumba und Pilates**

Folge 4: Joggen, Laufen und Walken

Pilates und Zumba – beides Trendsportarten, die sich in den letzten Jahren großer Beliebtheit erfreuen, aber unterschiedlicher nicht sein könnten. Während es beim Pilates sehr ruhig und langsam zugeht und Entspannungsmusik läuft, ist es beim Zumba laut und energisch. „Es sind beides beliebte Sportarten, aber auch völlig unterschiedlich für den Rücken“, erklärt der Heiligenhauser Physiotherapeut Alexander Fräcke. Beide Sportarten bietet unter anderem der SSVg 09/12 Heiligenhaus in seiner Fitnessabteilung an, deswegen haben wir diese im Selbstversuch und mit Lesern einmal getestet.

**„Man muss darauf achten, nur das zu machen, was man kann und was einem gut tut“**

Alexander Fräcke, Physiotherapeut

Anja Winterscheidt leitet den Pilates-Kurs, vom Anfänger bis zum Köhner sind alle dabei. In der Sporthalle am Sportfeld findet der Kurs Donnerstags um 18 Uhr statt, bis Mai abwechselnd mit Yoga. Stefanie Selbach testet Pilates auch zum ersten Mal. „Es ist anstrengender, als



Beim Zumba mit Katarina Valas steht keiner lange still - Freude und Spaß pur strahlt die Trainerin aus und überträgt dies auf die Kursteilnehmer.

FOTO: ALEXANDRA ROTH

ich dachte“, ist ihr Fazit nach der ersten Stunde. Wieso, das weiß Alexander Fräcke: „Die Übungen werden beim Pilates langsam geführt durchgeführt. Es ist eine Kombination aus Atemtechnik und Bewegung und eine Wahrnehmungsschulung über die Leistungsfähigkeit unseres eigenen Körpers.“

An die Leistungsgrenze kommt man relativ schnell. Das langsame und bewusste Atmen sowie Anspannen der Muskulatur muss erstmal gelernt werden. Gut erklärt Anja Winterscheidt die Schritte, es wird gedehnt, gestreckt, gehalten, bewusst geatmet und man erfährt von Körperteilen, von denen man bislang gar nichts wusste. „Was sind denn Sitzhocker?“, fragt sich auch Stefanie Selbach. Einige Übungen schaffen wir nicht, aber sind auch überrascht, was der Körper leisten kann. „Das Problem beim Pilates ist wie bei allen Sportarten, bei denen Gruppendynamik entsteht: Ein Anfänger kann nicht so gut sein wie ein Profi. Hier muss man darauf achten, nur das zu machen, was man kann



Viel anstrengender als es aussieht, das ist Pilates.

FOTO: RIECK

und einem gut tut“, erklärt Fräcke. Doch das bewusste Ent- und Anspannen sieht der Physiotherapeut positiv: „Die Gelenke werden bewusst stabilisiert um zu mobilisieren, und dies alles unter Beibehaltung einer Spannung.“

## Schwitzen macht bei Samba-Musik gleich viel mehr Spaß

Auch für Anfänger ist Zumba gut geeignet

Beim Zumba, der in der Halle am Sportfeld montags um 18 Uhr, donnerstags um 20 Uhr sowie in der Turnhalle Isenbügel dienstags um 18.30 Uhr angeboten wird, wird zu temporeichen Latino-Liedern eine Choreographie getanzt. Die Halle ist richtig voll, von jung bis alt versuchen alle, den Hüftschwung von den Leiterinnen Katarina Valas und Natascha Tessmann nachzumachen, die mit ihrer Power und ihrem Strahlen alle Tänzer mitreißen.

### Auspornern ist gut für den Kreislauf

Pamela Wollmann macht beide Sportarten hintereinander und mag die Abwechslung: „Beim Pilates hat man das Gefühl, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Beim Zumba kommt der Spaß hinzu und man powered sich aus“, lacht sie.

„Zumba ist ein toller Sport um wieder anzufangen“, findet Alexander Fräcke. „Es fördert die Körperkoordination und ist gut für Herz und Kreislauf, also für die Ausdauer. Es ist aber keine Ausdauersportart mit einer gleichbleibenden Herzfrequenz, das sollte beachtet und eventuell vorher ein Cardiologe aufgesucht werden. Aber es macht Spaß und das ist ja die Hauptsache.“

Das finden auch Celina Schlaack und Beatrix Kirchner nach ihrer ersten Stunde. „Es ist ein super Ausgleich nach der Arbeit“, findet Beatrix Kirchner. „Es ist einfach toll, das man hier Spaß und Sport bei guter Musik verbinden kann“, ergänzt Celina Schlaack. Deswegen werden sie wie ich auch nun regelmäßig das Zumba-Tanzbein schwingen. Und nicht nur für den Rücken.