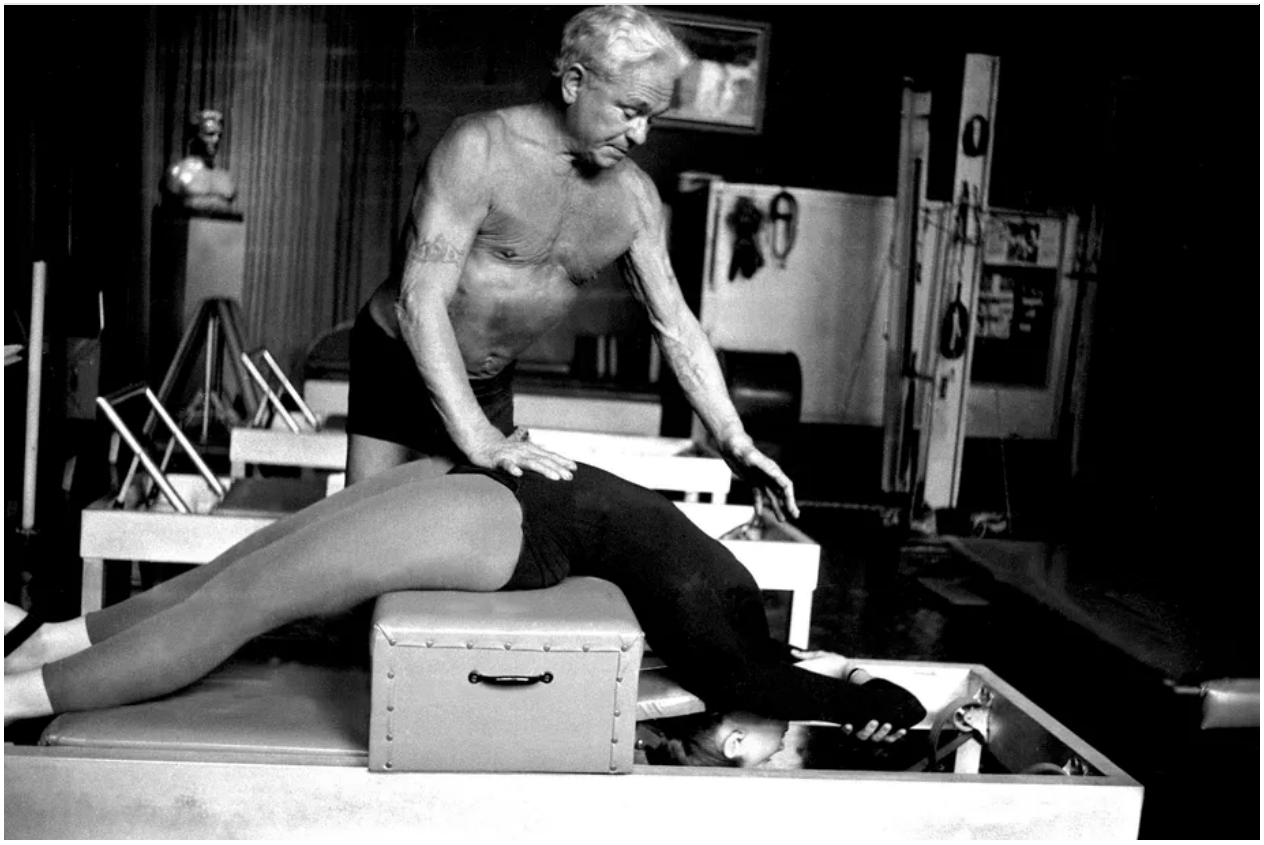
ZEIT MAGAZIN



Im Oktober 1961 führt Joseph Pilates mit einer Kundin eine Übung auf dem Reformer durch, bei der die Box zum Einsatz kommt. Das schwarze Höschen war seine bevorzugte Arbeitsuniform, um in seinem Studio in der 8th Avenue in New York zu unterrichten. © I C Rapoport/Getty Images

Pilates Reformer

Das Work-out für die ideale Frau

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Ein 100 Jahre alter Apparat aus Deutschland ist der jüngste Fitnesshype: Der Kult um das teure Work-out auf dem Pilates Reformer zeigt, wonach wir wirklich streben. Von Juliane Frisse

28. SEPTEMBER 2024, 14:55 UHR

Cristiano Ronaldo war schon drauf. Lady Gaga auch. Ariana Grande, Kendall Jenner, Harry Styles und Hailey Bieber sowieso. Und nicht zu vergessen all jene weniger Berühmten, die sich auf TikTok selbst eine "Pilates Princess" nennen: Sie alle trainieren auf dem Reformer, dem womöglich begehrtesten Fitnessgerät der Gegenwart. Einem 100 Jahre alten Apparat, der ursprünglich aus Deutschland kommt – und in seiner klassischen Form auch in einer Folterkammer oder auf einer Sexparty rumstehen könnte, ohne deplatziert zu wirken.

Hamburg-Hamm, ein Loft in einem Gewerbehof: Hier befindet sich das Pilatesstudio Powerhouse Hamburg von Tony Rockoff. Der Inhaber ist ein 1,90-Meter-Mann mit auffallend aufrechter Haltung. Rockoff unterrichtet seit 2005 klassisches Pilates, seit mehr als zehn Jahren in seinem eigenen Studio, und bildet andere Lehrende aus. Er kennt die Folter- und Fetischassoziationen gut, die der Reformer und auch andere Pilatesgeräte wecken. "Die erste Frage ist immer: Was macht ihr mit dem Studio nach 21 Uhr?"

Das Studio ist voll gestellt mit historisch anmutenden Sportgeräten aus Holz und Metall. Auf dem Boden liegen dicke Matten, von der Decke hängt ein Boxsack, in einer Wandnische ist das Modell einer Wirbelsäule ausgestellt. Erfunden hat die altertümlich wirkenden Geräte ein 1883 geborener Boxer aus Mönchengladbach: Joseph Pilates, der von vielen Joe genannt wurde. Im Mittelpunkt seiner Methode, die er selbst "Contrology" taufte und die inzwischen als Pilates bekannt ist, stand die Kräftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Und das längst nicht nur auf der Matte, die heute vor allem mit Pilates verbunden wird. "Bestimmt 90 Prozent von Pilates, wie Joe es sich gedacht hat, findet an den Geräten statt", sagt Tony Rockoff.

Vor einer Wand mit Spiegeln und Erklärtafeln steht das bekannteste aller Pilatesgeräte, gleich dreimal nebeneinander: der Reformer. Der Apparat erinnert mit seinem Metallrahmen an ein schmales Bett, aber kein bequemes. In der Mitte befindet sich eine bewegliche, schwarz gepolsterte Plattform auf Rollen. Dieser Wagen kann in Schienen auf dem Gerät hin und her fahren. Am Kopfende hat der Reformer Lederriemen mit Schlingen und Griffen, am Fußende vier martialisch wirkende Stahlfedern, die den Wagen mit dem Gestell verbinden. Und dann gibt es noch zwei Trainingsaccessoires: eine große Box und eine Stange.

"Das hier", sagt Rockoff und streicht mit der Hand über das Polster des Reformers, "ist das Original." Ursprünglich habe Pilates das Gerät selbst aus Holz gebaut. "Später, in der Fünfzigerjahren, hat er ihn sich von der Metallbaufirma Gratz aus Aluminium anfertigen lassen. Genauso, wie er hier heute steht." Was Rockoff damit meint: Bei ihm trainiert man auf einem Reformer, dessen Design sich seit etwa 70 Jahren nicht mehr verändert hat, der noch ganz im Sinne seines Erfinders gefertigt wurde. Denn in vielen Studios stehen heute zeitgenössischere Varianten des Reformers.

Original hin oder her, das Gerät sieht verdammt unbequem aus. Warum genau wollen jetzt alle ausgerechnet auf diesem Ding herumturnen?

"Die Leuten haben durch Corona gemerkt, dass es wichtig ist, sich um die eigene Gesundheit

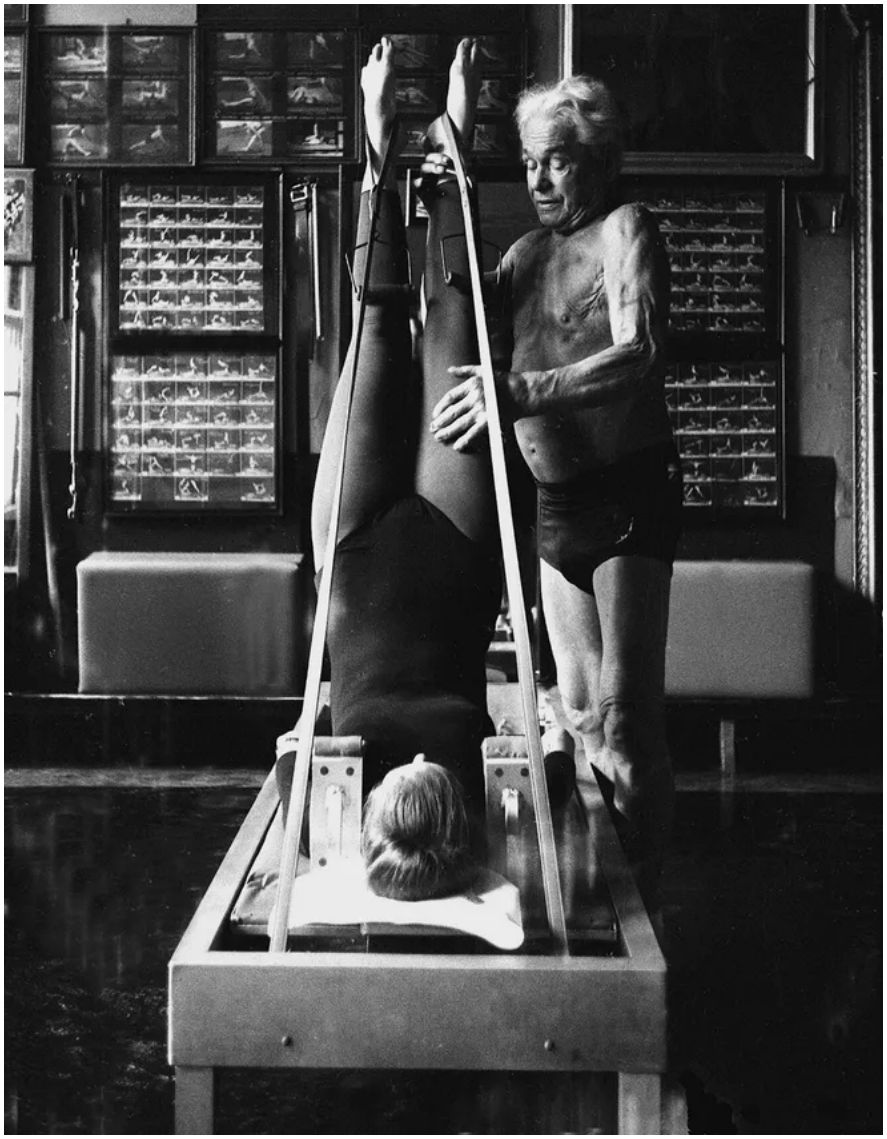
zu kümmern", sagt Rockoff. "Und natürlich Social Media. Das ist eine treibende Kraft, ganz klar."

Dort schwärmen viele Frauen vom sogenannten Pilates Body. Einem Körper, der dem konventionellen weiblichen Schönheitsideal entspricht: dünn mit zwar sichtbaren, aber bloß nicht zu dicken Muskeln. Und bekommen soll man ihn eben vom Pilates auf dem Reformer. Auf TikTok berichten Frauen von "grazilen Ballettmuskeln", einem "knackigen Hintern" und "schlankeren und definierteren Beinen", die ihnen das Üben auf dem Reformer verschafft habe. Nachdem im Februar Miley Cyrus bei den Grammys aufgetreten war, war die Plattform voll mit Anleitungen, wie man auch solche "Pilatesarme" wie die Sängerin bekommen könne. In einem viralen Video erklärte eine Frau, die sich als Pilates-Reformer-Lehrerin vorstellte, dass viele Leute in ihrem Unterricht exakt diese Arme hätten: Wer sich diesem Training verschreibe, bekomme nach dem Copy-and-paste-Prinzip einen Körper wie Miley Cyrus.

@rainamikel [https://www.tiktok.com/@rainamikel]

Solche Versprechen werden nicht nur in den sozialen Medien gegeben. Auch die Fitnessstudiokette John Reed erklärt das Work-out auf dem Reformer zum Geheimtipp für "lange, schlanke Muskulatur". Und schon Joseph Pilates selbst versprach in einer Marketingschrift über den Reformer nicht nur "die Entfernung unerwünschter Pfunde", sondern auch "richtig proportionierte Muskeln an den richtigen Stellen". Ob er davon überzeugt war oder ob er vor allem überzeugen wollte, ist schwer zu sagen: Pilates gab sich auch als drei Jahre älter aus, als er tatsächlich war, um eine verjüngende Wirkung seiner Trainingsmethode zu beweisen.

81 Übungen umfasst die vollständige Originalserie, die Joseph Pilates für den Reformer entwickelt hat. Manche davon führt man im Liegen aus, etwa die *"Footwork"*-Übungen, bei denen die Füße auf einer Stange am Fußende platziert und der Wagen durch das Strecken und Beugen der Beine auf dem Reformer hin- und herbewegt wird, gegen den Widerstand der Federn. Im Sitzen gibt eine Ruderserie, seitliche Sit-ups oder auch die *"Mermaid"*-Übung, in der man die Seiten und den Rücken dehnt, im Stehen Spagat und Kniebeugen. Es gibt Liegestützvariationen und Akrobatisches wie die *"High Bridge"*, die dem Rad im Yoga ähnelt. Allen Übungen gemein ist, dass sie präzise und kontrolliert ausgeführt werden sollen – und oft anstrengender sind, als sie aussehen. Es ist ein Training, das Konzentration erfordert: Wer richtig atmen, den Körper exakt ausrichten und die Bewegung korrekt ausführen will, kann währenddessen nicht die Einkaufsliste im Kopf durchgehen.



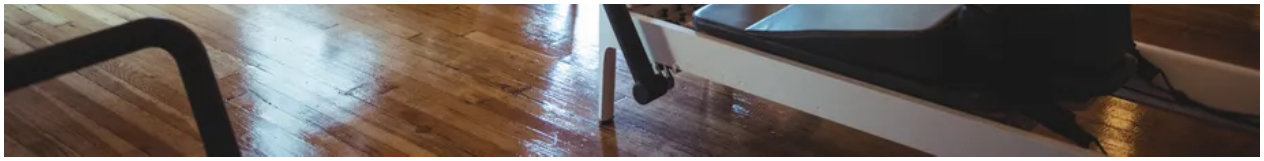
Joseph Pilates unterstützt eine Kundin bei einer Übung namens "Jackknife" auf dem Reformer in seinem New Yorker Studio. © I C Rapoport/Getty Images

Kurz bevor Joseph Pilates in die USA auswanderte, beantragte er vor genau 100 Jahren, am 28. August 1924, in Hamburg das Patent für ein "Körperübungsgerät", wie er den Reformer zunächst nannte. In der Patentschrift schrieb er noch nichts darüber, dass seine Maschine beim Abnehmen unterstütze. Stattdessen betonte er, dass seine Erfindung besonders gut für das Training zu Hause geeignet sei und Menschen mit einem Leiden ermögliche, ihren Körper zu trainieren: etwa Personen, die nicht sitzen oder gehen könnten. Auch behauptete er, der Reformer helfe gegen Plattfüße (wissenschaftlich überprüft wurde diese Behauptung bis heute nicht). Nach seiner Ankunft in den USA eröffnete Pilates ein Studio in New York. In der Nähe trainierte das New York City Ballet, der Broadway war auch nicht weit entfernt. Pilates arbeitete mit vielen Tänzerinnen und Tänzern, von denen einige später selbst seine Methode unterrichteten. Eine der Tänzerinnen, Romana Kryzanowska, führte das Studio nach dem Tod von Joseph Pilates und seiner Partnerin weiter. Bis heute unterrichten viele Tänzerinnen

Pilates. Dass von Anfang an so viele Pilatespraktizierende den Körper einer Ballerina bereits mitbrachten, hat dem Erfolg des Versprechens, dass Pilates den Übenden einen solchen Körper verschafft, sicher nicht geschadet.

Heute rappt Shirin David darüber, dass sie zu spät zum Pilates kommt. Das französische Modehaus Celine, bisher eher für teure Handtaschen bekannt, verkauft ab Oktober einen Pilates Reformer, bezogen mit einem Monogramm-Stoff und versehen mit Details aus Schafspelz. Und in den sozialen Medien zelebrieren junge Frauen einen ganzen Lifestyle, zu dem auch Pilates zählt: sehr früh aufstehen, sehr grünen Matcha Latte trinken, sehr teure Leggings über den sehr schlanken Körper streifen, der dann sehr effektiv auf dem Reformer trainiert wird. Es geht in diesen Darstellungen nicht nur um den erstrebenswerten Frauenkörper, sondern um ein erstrebenswertes Frauenleben – das selbstredend nicht ohne den passenden Körper existiert. Die ideale Frau macht Pilates. Genau das ist auch der Kern eines weiteren Pilatesmemes. Darin erklärt ein Mann, Pilates sei die größte *green flag* überhaupt bei einer Frau und rät: "Wenn deine Freundin zum Pilates geht, heirate sie sofort. Bezahl ihr jeden Monat die gesamte Studiomitgliedschaft. Es ist teuer, aber das ist es wert."

Eine knappe Stunde Gruppenunterricht auf dem Reformer kostet um die 30 Euro. Mehr als ein günstiges Fitnessstudio pro Monat. Das liegt an manchen Orten daran, dass der Unterricht auf vier oder fünf Teilnehmerinnen beschränkt ist. Anderswo sind ein Dutzend Reformer aufgereiht. Pilatesstudiomitgliedschaften kosten 200 Euro monatlich und mehr – und sogar bei solchen Preisen ist die Zahl der Reformer-Stunden oft limitiert. Doch anscheinend sind viele – in der Mehrheit Frauen – bereit, das zu bezahlen. Vor allem in Deutschlands größten Städten eröffnet ein Pilates-Reformer-Studio nach dem anderen. Auch manche Fitnessstudios richten inzwischen eigene Reformer-Kursräume ein. Wer zu Hause auf einem eigenen Reformer trainieren will, muss für das Gerät mehrere Tausend Euro ausgeben.



Weniger Folterkammer-Vibes: Die zeitgenössischen Reformer wirken einladender als die klassischen Geräte. © Wavebreak/plainpicture

Vielleicht verstärkt der hohe Preis den Hype um den Reformer sogar noch. Was teuer ist, muss auch wertvoll sein. Aus Sicht von Natalia Mehlman Petrzela ist der Reformer Pilates außerdem eine Art Statussymbol. Die Historikerin hat das Buch *Fit Nation: The Gains & Pains of America's Exercise Obsession* geschrieben, lehrt an der New School in New York und ist nebenberuflich Fitnesstrainerin. Beim Interview per Videocall trägt sie ihr Sportoutfit. "Fitness ist eine Form von demonstrativem Konsum, aber in einer sozial akzeptierten Form", sagt Mehlman Petrzela. "In bestimmten Kreisen gilt es als ein wenig geschmacklos, viel Geld für reinen Luxus wie eine Designertasche oder einen tollen Urlaub auszugeben. Mit etwas anzugeben, das mit Anstrengung und Disziplin verbunden ist, geht dagegen in Ordnung."

Denkbar ist es auch andersrum: Wer sich keine teure Handtasche oder gar eine Eigentumswohnung leisten kann, gönnt sich zumindest einmal die Woche Reformer Pilates.

Das Pilates-Work-out, das man für den hohen Preis bekommt, ist aber nicht herausfordernder als auf der Matte – eher im Gegenteil. "Der Reformer ist eigentlich die Matte mit Hilfe", sagt Rockoff. Das Gerät unterstützt dabei, die Übungen richtig auszuführen. "Man kann den Reformer zwar zweckentfremden und darauf andere Übungen turnen. Aber das ist dann nicht mehr im Sinne von Joseph Pilates."

Pilates ist kein geschützter Begriff. Jeder kann das, was er an Gymnastik auf einer Matte oder einem Reformer anbietet, Pilates nennen. Und auch der Reformer sieht längst nicht immer so aus wie die Geräte, die bei Tony Rockoff im Powerhouse Hamburg stehen. In vielen Studios stehen moderne Varianten. Sie wirken freundlicher, erinnern weniger an eine Folterkammer. Die zeitgenössischen Reformer haben mehr Federn, die, anders als beim klassischen Modell, unterschiedlich viel Widerstand produzieren. "Damit hat Joseph Pilates auch experimentiert, aber er hat es verworfen", erzählt Rockoff. Die modernen Geräte haben etwas andere Maße, Seile statt Lederriemen, gerade statt gebogener Schulterpolster – und eine kürzere Stange, kritisiert Rockoff: "Sinnvoll ist das nicht, aber so kann man sie in der Box aufbewahren und das Studio sieht aufgeräumter aus."

Rockoff bevorzugt die klassischen gegenüber den zeitgenössischen Geräten. "Ich bin ausgebildet worden auf so einem modernen Reformer, meine Kunden waren auch auf diesen Geräten, zehn Jahre lang", erzählt er. "Dann habe ich mein eigenes Studio aufgemacht, habe die klassischen Reformer bestellt, viele der Kunden sind mitgekommen. Und innerhalb von zwei Monaten haben sie einen extremen Kraftzuwachs bemerkt."

Apropos Kraftzuwachs – was bringt das Trainieren auf dem Reformer denn nun? Der

Sportwissenschaftler Ralf Roth forscht an der Universität Basel zu Rumpfkraft, er hat an einer Studie zu Pilates mitgearbeitet. Am Telefon erzählt er, dass er auch selbst Erfahrung mit Pilates gemacht habe: sowohl auf der Matte als auch auf dem Reformer. Über das Versprechen der langen, schlanken Muskeln ärgert Roth sich. "Es stimmt zwar, dass man mit Pilates seine Muskulatur trainieren kann", sagt er. "Man wird von Pilates auch niemals aussehen wie ein Bodybuilder – keine Chance. Aber das passiert ohnehin niemandem aus Versehen."

Zu suggerieren, dass man allein durch Pilates einen schlanken Körper oder gar den Körperbau einer bestimmten Person bekommen könne, findet Roth problematisch. "Um Gewicht zu verlieren, muss man weniger Energie aufnehmen, als man verbraucht. Bei einem eher wenig intensiven Training wie Pilates verbraucht man aber nicht so viel Energie." Wer zweimal die Woche eine knappe Stunde Pilates mache, sollte sich davon also nicht allzu viel Abnehmerfolg erhoffen. "Es kommt da vor allem auf die Ernährung an."

Warum berichten online trotzdem Frauen, auch wenn sie einem nichts verkaufen wollen, dass sie so ihren Körper zu einem "Pilates Body" formen konnten? Tony Rockoff hat dafür eine Erklärung: "Durch Pilates verbessert sich die Körperhaltung. Natürlich wirkt ein Körper anders, wenn man aufrecht steht."

Deshalb ist die Antwort auf die große Nutzenfrage zweigeteilt: Nein, ein Wundergerät ist der Reformer nicht. Aber ja, empfehlenswert ist ein Work-out mit dem Reformer trotzdem. "Auf dem Reformer bewegt man den ganzen Körper einmal durch", sagt der Sportwissenschaftler Roth. "Man verbessert die eigene Körperwahrnehmung, die Körperspannung und die Koordination."

Ein Montagmorgen um kurz vor halb acht, ein Souterrain-Studio in Berlin-Kreuzberg. Hier beginnt gleich ein Lagree-Kurs auf dem sogenannten Megaformer. Vor den Spiegelwänden stehen schwarze Geräte mit roten Kabeln. Die Megaformer sind größer als ein Reformer, haben mehr Stangen und Griffe. Man könnte sie als die jüngste Evolutionsstufe des Reformers bezeichnen, so wie das Pilates-inspirierte Fitnesskonzept Lagree auch gerne "Reformer auf Steroiden" genannt wird.

Der Kurs Mega Power Start ist voll, kein einziger männlicher Teilnehmer dabei. Eine junge Frau in einem schwarzen, zusammenpassenden Set aus Leggings und Sport-BH macht ein Selfie auf dem Megaformer. Dann beginnt die Trainerin die Stunde. Auf Englisch erklärt sie über ein Headset die Übungen, zählt die Zeit runter, die man noch in einer Position durchhalten soll. Alles muss sehr viel langsamer ausgeführt werden als in klassischen Reformerkursen. Bei vielen Teilnehmerinnen zittern die Muskeln.

Der Reformer entwickelt sich weiter. Nur die Versprechen haben sich seit den Lebzeiten von Joseph Pilates nicht geändert. In der Kursbeschreibung zum Mega Power Start heißt es: "Starte richtig in den Tag und erreiche den schlanken und geformten Körperbau, den du dir wünschst."