

PILATES

Das wichtigste der Pilates – Methode

Was ist Pilates

Pilates ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung und Stabilisierung der gesamten Körpermuskulatur.

Medhode

Die Pilates-Medhode ist ein ganz Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Dies sorgt für eine gesunde und korrekte Körperhaltung. Im Training werden Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung eingesetzt. Zur Grundlage des Trainings gehört auch das trainieren der in der Körpermitte liegenden Muskeln rund um die Wirbelsäule (Stützmuskulatur).

Wichtigste Prinzipien sind:

Kontrolle: Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegungen. Dadurch sollen auch die kleineren „Helfermuskeln“ gestärkt werden.

Konzentration: Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein. *Thinking while exercising = non-thinking results !!!*

Atmung: Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Zudem wird durch die Atmung das an- und entspannen der Muskulatur erleichtert.

Zentrierung: Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, vom Brustkorb bis zum Becken. Die Stärkung der Körpermitte kräftigt vor allem den Rücken und kann sich bei [Rückenschmerzen](#) positiv auswirken.

Entspannung: Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung ist bei Pilates jedoch nicht das Gegenteil von Körperspannung.

Fließende Bewegung: Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen.

Herkunft / Geschichte in Kürze

Joseph Hubert Pilates, ursprünglich Deutscher, begann während des ersten Weltkrieges ein ganzheitliches Körpertraining zu entwickeln, dass zu einer gute Konstitution und Haltung beitragen soll. Er wanderte nach New York aus und eröffnete sein erstes Pilates-Studio in den Räumlichkeiten des New York City Ballet. Von Anfang an hatte Pilates mit seiner Methode grossen Erfolg. Viele Tänzer zählten zu seinen Kunden, unter anderem wegen der engen Verbindung zum Tanz, nämlich der Zentrierung und Stabilisierung des Körpers. Er entwickelte die Methode sehr individuell und erstellte eigene Programme für die entsprechende Person.

Voraussetzungen zur Ausübung

Es gibt keine Voraussetzungen. Jeder kann Pilates machen, jedes Alter, männlich und weiblich.

Geeignet für Jedern

- Viele Personen machen Pilates um ihre Bewegungen zu optimieren und möglich effizient an Ihrem Körper arbeiten zu können.
- Andere kommen nach (Sport) Verletzungen, um die verletzten und geschwächten Körperteile wieder aufzubauen oder zur generellen Unfallvermeidung.
- Viele Tänzer und Berufssportler kommen, um in ihrem eigentlichen Sport besser zu werden.
- Geeignet für Frauen vor und nach der Schwangerschaft um die Stärkung/Rückbildung der Abdomen-Muskulatur und die Stärkung der Bodenbeckenmuskulatur.

Unterscheid zwischen anderen Trainingsformen? (sei es Yoga, Kraftsport, Fitness oder Aerobic etc.)

Der Hauptunterschied ist die Konzentration auf das Körperzentrum, von wo fast jede Bewegung ausgeht. Das ist die Basis der ganzen Körperarbeit, und in Pilates wird im Gegensatz zu vielen anderen Methoden darauf geachtet, dass die natürliche Wölbung oder S-Kurve der Wirbelsäule erhalten bleibt. Um das zu stabilisieren, wird der Transversusmuskel angesprochen, die tiefstliegende Bauchmuskelschicht, die durch die korrekte Becken- und Oberkörperstellung überhaupt erst angesprochen wird.