

KENNEN SIE EIGENTLICH PILATES?

Carla Schmidt

„Du wirst dich nach zehn Stunden besser fühlen, nach zwanzig Stunden besser aussehen und nach dreißig Stunden wirst du einen komplett neuen Körper haben!“, so Joseph Hubertus Pilates über sein, in den 1920er-Jahren entwickeltes Ganzkörper-Training. Durch kombinierte Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching, die in harmonisch fließenden Bewegungen miteinander verbunden werden, wird Pilates zum idealen Training, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen.



>>> Gehört hat es mittlerweile bestimmt jeder schon einmal – in Gesprächen aufgeschnappt, in einem Fitness- oder Wellnessmagazin gelesen oder in einer Werbesendung im TV gesehen. Nachdem Pilates in den letzten Jahren in Amerika eine Renaissance erlebte und viele Prominente einen persönlichen Pilates-Trainer verpflichtet haben, ist diese Sportart nun endgültig über den großen Teich gekommen – und darüber kann sich Europa freuen. So stellt sich nur noch die Frage:

Was ist Pilates?

Pilates ist ein ganzheitliches Training und schafft die Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Es kombiniert die Vorteile von Yoga – also Dehnung und Konzentration – und Leistungssport, also Muskelkonditionierung und Ausdauertraining. Die Muskeln

werden entspannt, trainiert und gedehnt. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Die Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben wird dadurch entscheidend verbessert.

Pilates erfordert konzentrierte und exakte Bewegungskoordination, also das Zusammenspiel von Körper und Gehirn. Dadurch wird einerseits der Kopf frei für die wirklich wesentlichen Ziele und Aufgaben, andererseits wird die Konzentrationsfähigkeit eben durch diese Übungen trainiert.

... und die Pilates-Methode?

Die Pilates-Methode wurde vor über 75 Jahren von Joseph Hubertus Pilates (1880–1967) entwickelt. Da er in seiner Kindheit an Asthma, Rachitis und rheumatischem Fieber litt, begann er sich für Yoga und Zen zu interessieren. Die Entwicklung von Trainingsprogrammen, nicht nur für den eigenen Körper, sollte sein weiteres Leben bestimmen. 1920 emigrierte er in die USA, wo er gemeinsam mit seiner Frau Clara in New York ein Fitnessstudio eröffnete, in dem er bis zu seinem Tod 1967 selbst unterrichtete. Er entwickelte ein eigenes Bodentrainingsprogramm und konstruierte spezielle Trainingsgeräte aus Holz, Leder und

Stahlfedern an Seilzügen, wie z. B. den Universal Reformer, Barrell, Wunda Chair, Cadillac (die Geräte sind

Die wichtigsten Prinzipien der Pilates-Methode sind Atmung, Kontrolle, Koordination, harmonische Bewegungen, Konzentration und Entspannung.

