

# Kennen Sie Pilates?

*„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 20er-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.*

| Carla Schmidt

Nachdem Pilates in den letzten Jahren in Amerika eine Renaissance erlebte und jeder Prominente einen persönlichen Pilates-Trainer verpflichtet hat, 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 (Dehnung, Konzentration) und Leistungssport (Muskelkonditionierung, 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 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 in New York ein Fitnessstudio eröffnete. Er entwickelte ein eigenes Bodentrainingsprogramm und konstruierte spezielle Trainingsgeräte aus Holz, Leder und Stahlfedern an Seilzügen (z. B. Universal Reformer, Barrell, Wunda Chair, Cadillac). Die Geräte sind aus heutiger Sicht etwas eigenwillig im Design, aber vielseitig einsetzbar und geben bauartbedingt die Bewegung nicht komplett vor. Sein Studio faszinierte rasch die Elite des New Yorker Establishment, Schauspieler, Tänzer und Spitzenathleten.

... und wie können Sie Pilates machen? Pilates wird ausschließlich mit fließenden Bewegungen trainiert, es geht nicht um die Quantität, sondern um die Präzision der Bewegung. Dabei wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper so sensibilisiert, dass Position, Balance, Haltung und damit die innerkörperliche Harmonie „erspürt“ werden können. Es gibt kein Hüpfen, Springen, Reißen oder schwere Gewichte. Oberste Prämisse ist die der natürlichen Wirbelsäulenform entsprechende Übungshaltung. Die wichtigsten Prinzipien der Pilates-Methode sind Atmung, Kontrolle, Koordination, harmonische Bewegungen, Konzentration und Entspannung. Trainiert wird am Boden und im Stand. Im Gegensatz zu herkömmlicher Gymnastik sind diese Übungen effektiver, weniger anstrengend und müssen daher nicht permanent wiederholt werden, um sichtbare Effekte zu erzielen. Pilates ist für Frauen und Männer aller Alters- und Fitnessstufen geeignet. Auch wenn es zu keiner Gewichtsverringerung kommt, sehen Sie schlanker aus und werden vor allem Ihr Körperbewusstsein verbessern, also aktiver und stärker sein und aussehen. ■



*Pilates für Fortgeschrittene am Gerät ...  
Foto: Rhinebeck Pilates*



*... und Pilates für Anfänger am Boden.  
Foto: Pilates Akademi*