

# Pilates

## **Pilates- Eine Sportart für den ganzen Körper**

Pilates scheint schon seit längerem ein richtiger Trendsport zu sein. Internationale Stars loben die Wirkungen von Pilatesübungen auf ihren Körper. Auch hierzulande berichten Zeitschriften über besonders wirksame Übungen und überall werden Pilates-Kurse angeboten. Doch was auf den ersten Blick wie ein weiterer Trend aus Hollywood scheint, findet seinen Ursprung tatsächlich in Deutschland. Zumindest kommt der Begründer der Pilates-Bewegung aus Mönchen-Gladbach. Nach jahrelanger Erfahrung mit den verschiedensten Sportarten und mit vielen fernöstlichen Einflüssen, eröffnete er 1923 sein erstes Trainingsstudio in den USA.

## **Alles dreht sich um das Powerhouse**

Hier begann er das ganzheitliche Trainingskonzept zu lehren, welches vor allem die tieferliegenden und kleineren Muskelgruppen trainieren soll. Der Fokus der Übungen liegt auf der Stärkung des „Powerhouses“. Hierzu zählen die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur. Die fließenden Bewegungen des Pilates vereinen Kraftübungen mit gezieltem Stretching. Ein erfolgreiches Training verspricht eine gestärkte Muskulatur, bessere Kondition und Bewegungskoordination sowie eine bewusstere Wahrnehmung des Körpers.

## **Die Prinzipien des Pilates**

Die Pilates-Lehre baut auf sechs Prinzipien auf. Hierzu gehört zum einen die Zentrierung, die eine Fokussierung auf die eigene Körpermitte fordert und Ausgangspunkt jeder Übung ist. Außerdem sind Konzentration, Kontrolle und Präzision besonders wichtig. Ein weiterer wichtiger Teil des Pilates ist die Atmung, hierbei gilt, dass bei Anstrengungen ausgeatmet wird. Als letztes Prinzip gilt der Bewegungsfluss, dieser ist maßgeblich für jede einzelne Übung, da sie in fließenden Bewegungen ausgeführt werden.

Wer die Prinzipien des Pilates beachtet und die Übungen gewissenhaft ausübt, kann mit dieser einen Sportart seinen Körper formen, Alltagsbelastungen entgegenwirken und ausgeglichener werden. Pilates verhilft dir nicht nur zu deinem Traumkörper, es stärkt ebenfalls die Wirbelsäule, macht deinen Körper geschmeidiger und hilft dir zu entspannen. Es ist noch nicht einmal nötig einen Kurs zu besuchen, die Pilatesübungen lassen sich auch ganz einfach zuhause ausführen.