

Pilates - Training

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“
Joseph Pilates

Der Ursprung von Pilates

Pilates ist ein Gymnastiksystem, das bereits vor ca. 100 Jahren von Joseph Pilates erfunden wurde. 1880 wurde Joseph Pilates in Düsseldorf geboren. Er war ein schwächliches Kind, litt unter Rachitis, chronischem Asthma und anderen Erkrankungen. Sein starker Wille und sein Lebensmut ließen ihn kämpfen und er trieb Sport um seine schwächliche Konstitution zu überwinden. Joseph Pilates machte Krafttraining, Gymnastik, Fechten, Boxen, Schwimmen, Tauchen und war ein begeisterter Skifahrer. Bereits mit 14 Jahren hatte Joseph Pilates einen athletischen Körper und stand unter anderem auch für anatomische Lehrtafeln Modell. Durch sein unablässiges Streben nach Perfektion kam Joseph Pilates auch mit fernöstlichen Trainingsmethoden wie Tai Chi und Yoga in Kontakt. Hierbei faszinierte ihn die tiefe Konzentration, die bei diesen Übungen wichtig ist – die Kontrolle des Geistes über den Körper und die präzise Atmung. Nach und nach entwickelte Pilates seine eigene Trainingsmethode, die er mit dem Begriff „Contrology“ beschrieb.

Die sechs Pilates Prinzipien

Atmung

„Lerne vor allem anderen, richtig zu atmen“ Joseph Pilates
Beim Pilates ist die Atemtechnik ein wichtiges Mittel, um die Bewegungen präzise und mühelos auszuführen. Halten Sie niemals den Atem an, wenn die Übung schwierig wird. Das tiefe und bewusste Atmen entspannt und schafft einen eigenen Rhythmus, der Ihnen bei den Übungen hilft.

Bewegungsfluss

Die fließenden Bewegungen unterscheiden die Pilatesübungen von anderen Trainingsmethoden. Die Bewegungen reihen sich innerhalb der Übungen fließend aneinander, sowie die Übungen möglichst in einem großen Fluss ausgeführt werden sollen. Alles ist eine harmonische Einheit, es gibt keine Isolation. Dies führt zu einer größeren Balance und wappnet Sie für den Alltag.

Kontrolle

Alle Bewegungen müssen bewusst und gesteuert ablaufen. Versuchen Sie die Übungen mit der Körperbeherrschung eines Turners oder Tänzers auszuführen. Dadurch verringern Sie das Verletzungsrisiko und Sie lernen ihren Körper besser kennen.

Konzentration

Während der Übung sollte es keinen Moment geben, in dem Ihre Aufmerksamkeit nachlässt. Ihre Gedanken müssen vollkommen darauf ausgerichtet sein, wie Sie die Übungen richtig ausführen. Jede Bewegung erfordert ihre vollkommene Aufmerksamkeit, gehen Sie in sich und vergessen Sie die Außenwelt.

Präzision

Die präzise Ausführung der Übungen erhöht deren Nutzen für Ihren Körper. Eine einzige akkurat ausgeführte Pilates-Bewegung bringt Ihnen mehr als zehn schlampig durchgeführte. Qualität geht vor Quantität!

Zentrierung

„Lass die Bewegung aus einer starken Mitte fließen.“ Joseph Pilates
Jede Bewegung sollte aus dem Körperzentrum entspringen. Dieses Körperzentrum bezeichnet Joseph Pilates auch als „Powerhouse“. Es liegt in Ihrer Körpermitte im Bereich des Bauchnabels. Zum „Powerhouse“ gehören folgende Muskelgruppen: die tiefe Bauchmuskulatur, untere Rückenmuskulatur und die Muskulatur des Beckenbodens. Das Besondere; schon bevor Sie mit der eigentlichen Übung beginnen, arbeiten Sie mit dem Powerhouse. Wenn diese Muskelgruppen optimal trainiert sind, haben Sie ein stabiles Körperzentrum, das Sie für eine gute Haltung und anmutige Bewegungen brauchen.

Trainingsziele

Im Gegensatz zu vielen anderen Gymnastiksystemen trainiert Pilates ihren ganzen Körper. Egal welche Übungen Sie durchführen, es ist immer ihre gesamte Muskulatur, die beansprucht wird. Durch den Anspruch, erst die tiefe, haltungsgebende Muskulatur des Körpers zu trainieren, bilden sich lange und schlanke Muskeln. Durch die Übungen formen Sie die Silhouette eines Tänzers oder einer Tänzerin. Da Sie aus ihrer Körpermitte heraus trainieren gewinnen Sie ganz von alleine ein sicheres Körpergefühl, das Ihnen hilft, eine gesunde Körperhaltung einzunehmen. Ihre Bewegungen werden anmutiger und fließender.

Alle Trainingsziele auf einen Blick

- kräftige und stabiles Körperzentrum
- straffe und schlanke Muskulatur
- weniger Haltungsprobleme
- anmutige Bewegungsweise
- verbessertes Körperbewusstsein
- weniger Muskelverspannungen
- mehr Ausgeglichenheit
- Leistungssteigerung bei anderen Fitness und Sportarten

Pilates ist Urlaub für die Seele. Lassen Sie den Stress los, nehmen Sie sich Zeit für sich und entspannen Sie. Es ist kein Leistungssport, sondern ein aufmerksamer Umgang mit sich selber, der zur Steigerung des Körpergefühls und der Lebensfreude führt.