



## WAS IST PILATES?

**Pilates wurde vom Deutschen Joseph H. Pilates** als ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Rumpf-Muskulatur, bei Pilates auch „Powerhouse“ (Kraftzentrum) genannt, erfunden und entwickelt. Hauptsächlich ist damit die Bauch- und Rückenmuskulatur gemeint, aber auch die Beckenbodenmuskulatur, die Gesäßmuskeln und die oberen Oberschenkelmuskeln. Eine Zentrierung erfolgt auf die Mitte des Körpers zwischen den unteren Rippen und dem Schambein. Alle Ganzkörperübungen werden vom „Pilates-Powerhouse“ initiiert und gesteuert.

Die Pilates-Methode trainiert dabei vor allem die nahe der Wirbelsäule liegenden, kleineren und oft unterentwickelten Muskelgruppen, die für eine korrekte Körperhaltung und Körperspannung sorgen. Durch Wiedererlangen der intersegmentalen motorischen Kontrolle über die lokalen Stabilisatoren der Wirbelsäule (Muskeln zwischen den einzelnen Wirbelkörpern) wird die Wirbelsäule stabilisiert und gleichzeitig mobilisiert, dadurch kann man Schmerzen im Rücken, der Hüfte und anderen Teilen des Körpers vorbeugen bzw. wegtrainieren.

Viele Übungen werden am Rücken liegend ausgeführt, dadurch wird die Schwerkraft zu einem großen Teil ausgeschaltet und man kann die Übungen so viel leichter und gelenkschonender erlernen. Durch die Rückenlage wird aber auch der Parasympathikus aktiviert, was zu einem entspannten Zustand führt, in dem man besser lernt. Pilates ist eine überaus wirkungsvolle systematische Trainingsmethode sowohl für den Körper als auch den Geist.

### Der Nutzen eines konsequent durchgeführten Pilatesstrainings:

- Hilfe bei Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen
- Bessere Haltung
- Besseres Gleichgewicht
- Schonende Dehnung der Muskeln in Bewegung
- Lockerung von Faszien
- Gelenkschonende Therapieform
- Verbessertes Körpergefühl
- Gesteigerte Mobilität
- Optimierte Haltung
- Verbesserte Körperspannung
- Erhaltung der Körperfunktionalität auch im Alter
- Körperliches Wohlbefinden
- Mit wenig Kraftaufwand viel Fitness
- Maßgeschneidertes individuelles Trainingsprogramm
- Geringe Verletzungsgefahr
- Verbesserte Performance
- Explosivere Bewegungen
- Höhere Sprungkraft
- Optimierung der Schwer- und Drehpunktfindung

