



# Die Methode Pilates

## Kennen Sie Pilates?

Wahrscheinlich haben Sie schon von der Pilates-Trainingsmethode gehört. Aber wussten Sie, dass sie bereits 1930 von Josef Hubertus Pilates geschaffen wurde? Im Laufe seines Lebens hat er dieses tolle, so genannte „intelligente Training“.

Ursprünglich war das Training für Tänzer und Theaterschauspieler gedacht, für die die Körperhaltung eine wichtige Komponente für eine perfekte Ausstrahlung und ein stabiles Selbstbewusstseins war und immer noch ist.

Pilates, diese sensationelle Methode mit über 400 Übungen, ist ein richtiges funktionelles Training. Es zielt mit den Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum (Powerhouse) aufzubauen oder zu stärken. Körper und Geist verschmelzen und werden eins.

**Konzentration, Kontrolle, Präzision, Atmung, Zentrierung und Bewegungsfluss** spielen beim Pilates-Training eine zentrale Rolle. Das Eine verbindet sich mit dem Anderen.

Dieses intelligente Training ist die ideale Ergänzung zu mehreren Sportaktivitäten, wo oft nur die oberflächlichen, großen Muskelgruppen zum Einsatz kommen, ohne dass dabei auf die tiefen, stabilisierenden Muskeln eingegangen wird. Es sind aber gerade diese tiefen Muskeln im Bauch und Rückenbereich, die eine entscheidende Rolle für eine korrekte Körperhaltung übernehmen: Dysbalancen [http://de.wikipedia.org/wiki/Muskel%C3%A4re\\_Dysbalance](http://de.wikipedia.org/wiki/Muskel%C3%A4re_Dysbalance) werden korrigiert, die Koordination wird verbessert und Rückenbeschwerden werden vorgebeugt.

Mittlerweile wurden die Pilates-Übungen nach wissenschaftlichen Studien angepasst und jeder ist in der Lage, die Übungen mit Klein- und Großgeräten durchzuführen.