

# Was ist Pilates?

Durch Pilates wird sich Ihr Körper anders anfühlen, anders aussehen und sich anders bewegen. Sie bauen Kraft auf, ohne massig zu wirken. Ihre Figur wird schmal und fest, die Oberschenkel schlank und der Bauch flach. Pilates lehrt Ihnen Körpergefühl, eine gute Haltung und einfache elegante Bewegungen. Ausserdem verbessert sich die Beweglichkeit und der gezielte Einsatz der Muskeln. Pilates kann auch bei Rückenschmerzen lindernd wirken. Ein Wunder? Nicht wirklich. Vor Jahrzehnten entwickelte Joseph Pilates dieses sichere und feinfühliges Training, das für jeden geeignet ist, unabhängig des Alters und der Kondition.

### Ein starker „Körperkern“

Pilates fördert die Entwicklung eines starken „Körperkerns“, bestehend aus den tiefsitzenden Bauchmuskeln sowie der Muskulatur rund um die Wirbelsäule, unter Einbeziehung von Rumpf, Becken und Schultergürtel.

### Lange Muskeln und bewegliche Gelenke

Herkömmliche Trainingsprogramme fördern die Entwicklung von kurzen, voluminösen Muskeln, die zu Verletzungen neigen. Pilates dagegen verlängert und stärkt die Muskulatur, indem deren Elastizität sowie die Beweglichkeit der Gelenke aufgebaut werden. Sind Kraft und Beweglichkeit ausgeglichen, so ist der Körper weniger der Verletzungsgefahr ausgesetzt.

### Ein gleichmässig trainierter Körper

Mit herkömmlichem Training neigen schwache Muskeln dazu noch schwächer zu werden, starke noch stärker. Das Resultat ist ein Körper, der nicht im Gleichgewicht ist und damit eine erhöhte Gefahr für Verletzungen darstellt. Pilates trainiert den ganzen Körper – sogar Füsse und Fussgelenke. Keine Muskelgruppe ist „über- oder untertrainiert“. Ihre gesamte Muskulatur ist ausgewogen aufgebaut, wodurch Sie Ihre täglichen Aktivitäten entspannter und mit geringerem Verletzungsrisiko erleben können.

### Training effizienter Bewegungsmuster

Pilates-Übungen trainieren mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, in fliessenden fortlaufenden Bewegungen. Mit speziellen Techniken können Sie sich schonendere und effiziente Bewegungsmuster aneignen, die unerlässlich sind in Rehabilitationsphasen, für die sportliche Leistung, für eine gute Haltung oder die Verbesserung des gesundheitlichen Allgemeinzustandes.

### Annäherung von Körper und Geist

Pilates stimmt Ihren Geist auf den Körper ab. Dies wird durch das Erlernen der richtigen Atmung, der Abstimmung von Wirbelsäule und Becken sowie die Konzentration auf eine weiche, fliessende Bewegung erreicht. So werden Sie ein neues Körperbewusstsein entdecken und Ihre Bewegung besser kontrollieren können. Besonders wichtig ist die richtige Atmung, die Sie dabei unterstützt, Ihre Bewegungen mit voller Kraft und doch so effizient wie möglich auszuführen. Die richtige Atmung hilft übrigens auch bei der Reduktion von Stress.

### Eine der sichersten Trainingsmethoden

Keine andere Methode geht so sanft mit Ihrem Körper um und stellt gleichzeitig eine so grosse Herausforderung dar. Viele der Übungen werden in zurückgelehnter oder sitzender Position durchgeführt. Zumeist sind es „low impact“-Übungen, häufig ohne Gewichte oder Widerstände. Dass Pilates in vielen Physiotherapien im Bereich der Rehabilitation eingesetzt wird, zeigt, wie sanft und sicher dieses Training ist.