

Pilatesstraining

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Die Übungen zielen auf eine Stabilisierung des Rumpfes und eine Erweiterung der körperlichen Beweglichkeit ab. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund.

Joseph Hubert Pilates war ein deutscher Emigrant, der als Berufsboxer in England Fuß fassen wollte, doch der Krieg

machte ihm einen Strich durch die Rechnung. Als Kriegsgefangener entwickelte er seine Trainingsmethode und unterstützte andere Gefangene bei ihrer Rehabilitation. Aus Alltagsgegenständen wie Betten fertigte er Geräte für sein Training. Er selbst trainierte bis ins hohe Alter.



Nach dem Krieg begeisterten sich aufgrund der Vielseitigkeit und der Ganzheitlichkeit der Übungen vor allem Profi-Balletttänzer für das Pilatesstraining. Heutzutage ergänzen Profisportler aller Sparten ihr Training mit Pilates. So gehört z.B. für die Profimannschaft des FC Barcelona und all seinen Jugendmannschaften Pilates zum Grundlagentraining.

Die Prinzipien von Pilates sind:

- 1. Zentrierung**
- 2. Atmung**
- 3. Kontrolle**
- 4. Konzentration / Aufmerksamkeit**
- 5. Bewegungspräzision**
- 6. Bewegungsfluss**

Joseph Pilates betont selbst, dass die Kontrolle von Geist und Körper das Wesentliche seiner Trainingsmethode ist. Daher ist es beim Pilates bedeutsam, stets konzentriert auf die Übung zu sein, die man gerade durchführt. Außerdem sollte man diszipliniert sein und regelmäßig trainieren. Ein Erfolg stellt sich oft erst nach längerer Trainingszeit ein - daher sollte man nicht zu früh aufgeben. Pilates gilt als positiver Beitrag zur menschlichen Willensschulung. Die bewusste und kontinuierliche Ausführung hilft im Alltag mit Belastungssituationen besser umzugehen.