



Die Pilates-Methode wurde in den zwanziger Jahren von dem deutschen Joseph Pilates (1880 – 1967) entwickelt. Er litt in seiner Kindheit an Asthma und Rachitis und begann deshalb schon früh mit sportlichem Training, um seinen kranken Körper zu trainieren. Unter dem Denkansatz „**art of contrology**“ wollte er durch seinen Geist, die Kontrolle über seinen Körper erlangen. Er trainierte während des Ersten Weltkrieges Inhaftierte und Patienten in einem Internierungslager, welche dadurch eine Grippeepidemie überlebten.

Die Konzentration ist ein Schlüsselement in der Pilates-Technik. Das Fokussieren auf jede Phase einer Bewegung, auf die betroffenen Muskeln oder auch auf die Atmung ermöglicht erst das Zusammenspiel von Geist und Körper. Alle Bewegungen werden langsam und bewusst durchgeführt, wodurch eine bessere Körperspannung und eine bessere Haltung erzielt werden.

Alle Pilates-Übungen gehen vom Körperzentrum aus, welches von **Joseph Pilates** als **Powerhouse** bezeichnet wird. Die Bauch- und Rückenmuskeln sowie der Beckenboden bilden zusammen das Powerhouse und stützen die inneren Organe und die Wirbelsäule. Ein kräftiges Körperzentrum kräftigt wiederum die innere Stabilität, das heißt, auch das Selbstbewusstsein wird verbessert und dadurch wird eine positivere Grundeinstellung erzeugt.



Auch die **Atmung** spielt bei Pilates eine sehr bedeutende Rolle. Bei der speziellen Pilates-Atmung wird die Luft beim Einatmen in den Brustkorb gelenkt und beim Ausatmen wird das Powerhouse aktiviert. Diese Körperspannung in der Körpermitte wird während der ganzen Übungsausführung gehalten.

Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt ist, dass die **Qualität** der Bewegungen das oberste Ziel darstellt. Es geht in diesem Training nicht darum, eine große Anzahl von Übungen und Wiederholungen durchzuführen, sondern ausgewählte Übungen mit einer individuell angepassten Wiederholungszahl und der größtmöglichen Qualität durchzuführen. Fehlende Qualität bei der Bewegungsausführung lässt das Training weniger effektiv werden und kann negative gesundheitliche Folgen hervorrufen.

Für die Grundübungen im Pilates wird nur eine Matte benötigt. Es ist jedoch auch möglich Pilates an speziellen Pilates-Trainingsgeräten auszuführen.

Neugierig geworden?

Dann schauen Sie doch **freitagvormittags um 09.15 Uhr im Gymnastikraum 1** vorbei. Zur Zeit ist situationsbedingt eine **Online-Anmeldung** erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie.
Ihr „Fitness im Solemar“-Team