

# Pilates - Das Ganzkörpertraining

Wer träumt nicht davon, ohne riesige Trainingsgeräte und monatliche Gebühren im Studio seinen Körper zu formen. Pilates eignet sich dafür, ist leicht erlernbar und zu Hause anwendbar. Aber einfach drauflos trainieren ist keine gute Idee. Erst mal sollte man sich mit den Grundregeln von Pilates vertraut machen und im günstigsten Fall an einem Kurs teilnehmen. Denn wie bei jedem Sport, kann man auch hier Fehler machen. Um das zu vermeiden ist es ratsam unter Anleitung die Übungen zu erlernen und dann zu Hause weiter zu trainieren.

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, bei dem asiatischer Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik verknüpft wird. Ziel ist es die Körperwahrnehmung zu schulen, die Haltung zu verbessern und somit Verletzungen vorzubeugen. Durch Konzentration und Atmung werden die tiefliegenden Muskeln trainiert, deren Arbeit verbessert und Körper und Geist in Einklang gebracht.

Pilates gehört an Hoch- und Tanzschulen schon mit zur Ausbildung. Schauspieler, Balletttänzer und Opernsänger halten sich mit Pilates fit und stählen ihren Body.

## Die Technik

Der Schwerpunkt liegt auf der Qualität der Bewegungen. Es wird in ruhigem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, trainiert. Man arbeitet an eingefahrenen Bewegungsmustern und korrigiert Schwachpunkte. Hierbei wird der Körper schonend gestylt und in Form gebracht. Heute gibt es Kurse an Volkshochschulen oder in Trainingszentren, wo man Pilates erlernen kann. Meistens wird eine Kombination von klassischem Yoga und Pilates angeboten.

Die sechs wichtigsten Pilates-Prinzipien sind: Atmung, Konzentration, Zentrierung, Präzision, Bewegungsfluss und Kontrolle. Insgesamt gibt es 36 Grundübungen und zwei Trainingsgeräte: den Reformer und den Trapez Tisch. Diese sind Konstruktionen mit Seilzügen und Stahlfedern aus Holz. Wer zu Hause trainieren möchte, dem reicht eine einfache Trainingsmatte.

## Pilates in der Rehabilitation

Da dieses Training zwar anstrengend aber schonend ist, wird es mittlerweile auch in Rehabilitationszentren und bei bettlägerigen Patienten angewandt um Muskelschwund zu vermeiden. Bei Rücken- und Schulterproblemen, ungleich langen Beinen und Hüftdysplasie werden diese Übungen auch teilweise vom Arzt verordnet. Trainiert wird nur unter Anleitung.

## Wer war Pilates?

Josef Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Er litt schon als Kind unter Rachitis, Asthma und Rheuma. Darum begann er sehr früh mit einem intensiven Körpertraining. Er beschäftigte sich mit Yoga, Zen Meditation, fuhr Ski und machte Gymnastik. Ab 1912 verdiente er sich sein Geld als Boxer und Zirkusartist in England. Er unterrichtete die Polizeimannschaft von Scotland Yard in Selbstverteidigung. Als er während des ersten Weltkrieges interniert wurde, entwickelte er sein Trainingssystem. Dabei entstanden auch die zwei Trainingsgeräte.

Vor über 80 Jahren eröffnete Pilates sein erstes Studio in New York. Es kamen von Anfang an Künstler, Schauspieler und Tänzer zu ihm. Er unterrichtete bis zu seinem Tode, im Jahre 1967, und bildete einige wenige Nachfolger aus, welche seine Methode weitergaben. Heute schwören etliche Hollywoodgrößen wie Sharon Stone, Brad Pitt, Jodie Foster und Richard Gere auf Pilates und praktizieren seine Übungen.

## Pilates sagte selbst über seine Trainingsmethode:

„Nach 10 Übungsstunden fühlen Sie den Unterschied. Nach 20 Übungsstunden sehen Sie den Unterschied. Nach 30 Übungsstunden haben Sie einen neuen Körper!“