

Was bewirkt Pilates

Im Gegensatz zu Qui Gong oder auch Tai Chi, deren Übungen vor allem im Stehen ausgeführt werden, werden die Übungen bei Pilates auf dem Boden durchgeführt. Es ist also wesentlich schonender und nicht zuletzt deswegen auch für ältere Menschen geeignet. Pilates bewirkt vor allem eine Förderung von geschmeidigeren Bewegungsabläufen, welche vorher nur mehr bedingt, möglich waren und sich bald nach Beginn wieder einstellen. Bei Pilates, bedingt durch die Konzentration die die Übungen verlangen, welche sich mit dem Ausüben der Bewegungsabläufe wie von selbst einstellt, wird auch der Geist zunehmend entspannter und ausgeglichener.

Die sieben Prinzipien des Pilates

- Atmung
- Konzentration
- Entspannung
- Bewegungsfluss
- Präzision
- Kontrolle
- Zentrierung der Bewegungen

Die Trainingseffekte des Pilates

Bei Pilates kommt es vor allem auf das Zusammenwirken von fließenden Bewegungen und der Atmung an. Es bedeutet also nicht zuletzt ein ruhiges kontrolliertes Training, welches sich aus diesem Grund, für alle Altersgruppen eignet. Die Wiederholungen bewirken nach relativ kurzer Zeit, einen muskelentspannenden als auch aufbauenden Effekt. Dabei geht es bei den Übungen niemals darum, dass die Übungen in schneller Abfolge, sondern vor allem konzentriert und ruhig ablaufen. Großer Bedeutung kommt dabei der Atmung zu. Mit der Pilates Trainingsmethode wird so, die gesamte Körperhaltung verbessert und die Bewegungen werden harmonischer. Verspannungen lösen sich und Muskeln werden flexibler. Aufgrund dessen, dass auch die tiefer gelegene Muskulatur trainiert wird, rückt man auch den etwaigen Problemzonen zu Leibe, wie zum Beispiel dem Gesäß und dem Bauch.

Das optimale Training

Die optimalen Ergebnisse erreicht man bereits mit einem halbstündigen Training, das zwei bis drei Mal die Woche durchgeführt wird. Erlernen kann man Pilates entweder im Studio mit der Hilfe eines Trainers, oder aber auch anhand eines guten Übungsbuches und der dazugehörigen DVD. Bereits nach wenigen Stunden wird sich das Körpergefühl des Trainierenden verbessert haben. Joseph Pilates selbst sagte, dass man bereits nach 20 Mal der durchgeführten Übungen, man das Gefühl erhalten wird, in einem vollkommen neuen Körper zuhause zu sein.

Pilates und die Medizin

Pilates wird auch in der medizinischen Reha angewandt, wie dies zum Beispiel nach Sportverletzungen der Fall sein kann. Zum Teil wird es aber auch als gerätegestützte Therapie angewendet, um so dem Bewegungsapparat wieder einen fließenden Bewegungsablauf zu ermöglichen. Besonders geeignet ist Pilates für jene Menschen, die mit chronischen Schmerzen im Bereich des Rückens zu kämpfen haben. Auf jeden Fall sollte man auch hierbei vor Beginn, den Rat eines Arztes einholen.

[Mehr über Pilates HIER KLICKEN](#)