

Pilates: Für eine korrekte Körperhaltung

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Damit werden vor allem die tiefliegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kreislaufanregungen, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss, Koordination und Kondition.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.