

Michaela Bimbi-Dresp

Pilates



G|U

PILATES

Was Sie damit erreichen können

- ▶ Den gesamten Körper effektiv kräftigen
- ▶ Schöne, lange und straffe Muskeln aufbauen
- ▶ Figur und Körpersilhouette attraktiv formen
- ▶ Die oberflächlichen und tief liegenden Muskeln aktivieren
- ▶ Den Rücken stärken und Beschwerden vorbeugen
- ▶ Verspannungen lösen
- ▶ Beweglich werden und es bleiben
- ▶ Körperhaltung und Ausstrahlung verbessern
- ▶ Für mentale Ausgeglichenheit und Entspannung sorgen



GESUND UND SCHÖN DURCH
PILATES

Pilates gilt als Wohlfühltraining, das den Körper formt und für innere Harmonie sorgt. Präzise, fließende Bewegungen im Rhythmus einer tiefen bewussten Atmung bringen Sie auf sanfte Art in Form.

KÖRPER, GEIST UND SEELE IN EINKLANG BRINGEN

Wenn Sie mit Pilates beginnen, werden Sie ziemlich rasch merken, wie gut das regelmäßige Üben tut. Und es dauert auch nicht lange, bis Sie erste Ergebnisse sehen: Ihre Figur, Ihre Haltung und Ihre Ausstrahlung verändern sich ins Positive.

Joseph Hubertus Pilates, der die Methode entwickelte und ihr den Namen gab, brachte die Effektivität seiner Übungen einmal folgendermaßen auf den Punkt:
»Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.«

WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Pilates – übrigens keine neue Erfindung, sondern eine Trainingsmethode, die es bereits seit über 100 Jahren gibt – tut dem Körper auf allen Ebenen gut. Es kräftigt nicht nur die Muskulatur und macht sie schön geschmeidig, hält die Gelenke beweglich und stärkt das Nervensystem, sondern lässt auch die Seele aktiv entspannen. Wegen seines sanften Ansatzes ist Pilates für jeden Menschen geeignet – unabhängig von Alter oder individuellem Fitnesslevel.

Ein starkes Körperzentrum

Das oberste Ziel jeder Pilates-Übung ist es, den Rumpf auf gesunde Art und Weise zu kräftigen. Dabei steht vor allem die Tiefenmuskulatur im Vordergrund: feine Muskeln, die sich tief im Verborgenen direkt an den Wirbeln und am Becken befinden. Diese zarten Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln bezeichnete Joseph Hubertus Pilates als »Powerhouse«. Sie sind verantwortlich für eine gute Haltung. Zugleich schützen sie die Wirbelsäule vor Verletzungen.

Oberhalb der tiefen Muskelschichten liegen die größeren, sichtbaren Rumpfmuskeln, die Becken und Brustkorb verbinden und die Bewegungen der Wirbelsäule steuern ([>](#)). Sie werden durch Pilates ebenfalls gefordert. Doch nicht nur die Rumpfmuskulatur und die Wirbelsäule profitieren von regelmäßigem Üben, sondern auch die gesamte Figur: Der Bauch wird flacher, die Taille schmäler, Rücken, Arme, Beine und Po werden schön geformt.

Das Powerhouse

Das Powerhouse ist der tiefste Kern Ihrer Rumpfmuskeln. Sie aktivieren es mit jeder Pilates-Übung.

- Der tief liegende, quer verlaufende Bauchmuskel zieht sich wie ein breiter Gürtel um Ihre Körpermitte. Er stabilisiert den unteren Rücken und sorgt für eine schlanke Taille. Durch eine kräftige Ausatmung aktivieren Sie diesen Muskel. Wenn Sie

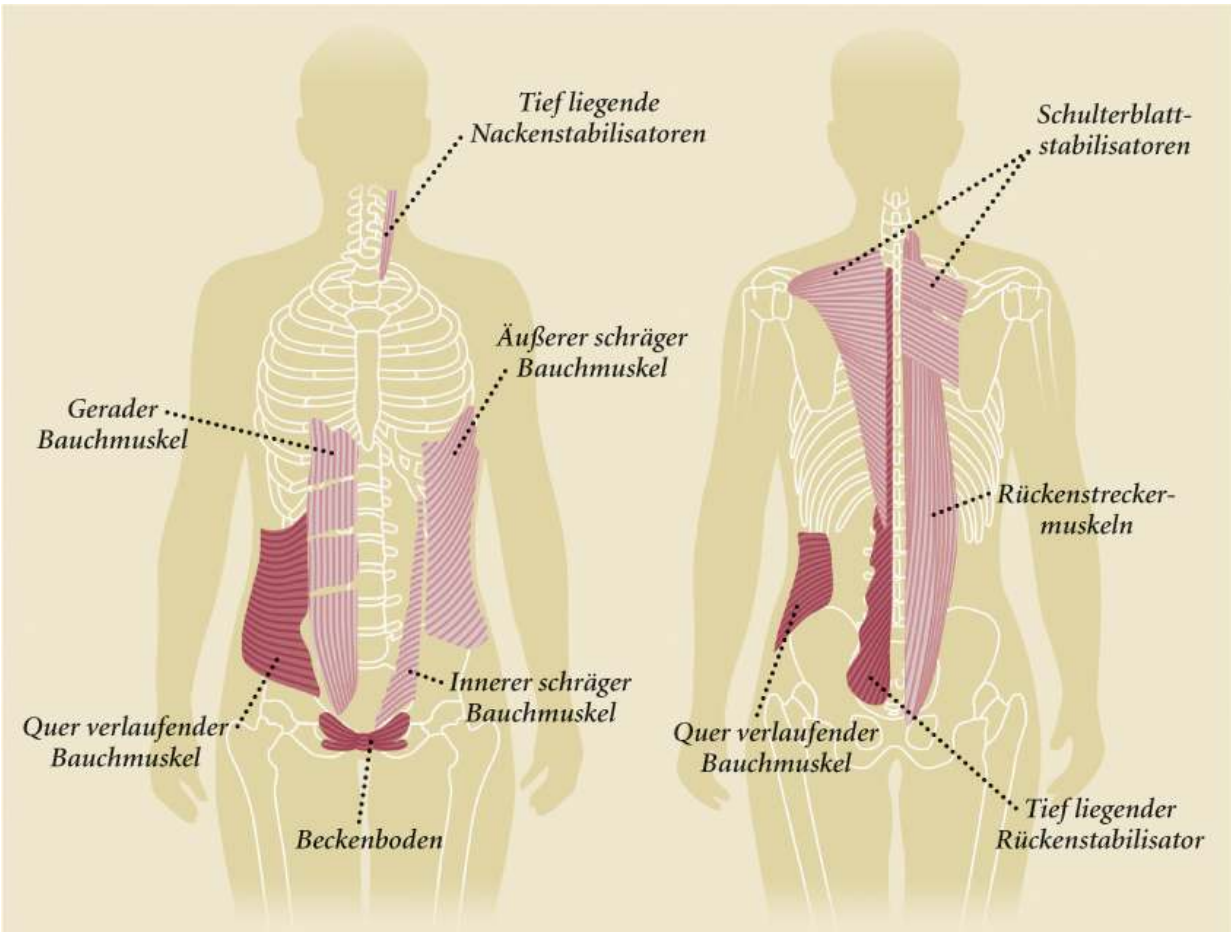
es richtig machen, zieht sich der Bauchnabel nach innen oben und Sie haben das Gefühl, als würde jemand ein unsichtbares Korsett um Ihre Körpermitte fester schnüren.

- Der tief liegende Rückenstabilisator verläuft entlang der gesamten Wirbelsäule – vom Kreuzbein bis zum Nacken. Er verspannt die einzelnen Wirbel miteinander und sorgt für die Aufrichtung der Wirbelsäule sowie für die nötige Stabilität im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens. Sie aktivieren diesen Muskel, indem Sie Ihre Wirbelsäule bewusst nach oben verlängern, als wollten Sie während des Trainings immer wieder etwas über sich hinauswachsen.
- Die Beckenbodenmuskulatur ist wie eine Hängematte im knöchernen Becken aufgehängt und verbindet Steißbein, Sitzbeinhöcker und Schambein miteinander. Sie hält die Organe von unten und unterstützt die gute, aufrechte Haltung. Sie aktivieren die Beckenbodenmuskeln, indem Sie die Sitzbeinhöcker sanft zueinanderziehen oder in Gedanken versuchen, Ihren Urinstrahl auf der Toilette kurz zu unterbrechen. Halten Sie diese leichte Beckenbodenspannung während des gesamten Pilates-Trainings. Wenn Sie es richtig machen, ist der Unterbauch beim Üben flacher als gewöhnlich und Ihre Bauchdecke presst sich zu keiner Zeit heraus.

Lange, straffe Muskeln

Pilates trainiert den ganzen Körper von Kopf bis Fuß, und nicht nur isolierte Muskeln. So werden neben dem Rumpf auch Ihre Arme und Ihre Beine schön geformt. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den typisch weiblichen Problemzonen, wie zum Beispiel der Oberarmrückseite, der Innenseite der Oberschenkel und dem Po.

Weil Sie bei allen Übungen nur mit dem Gewicht des eigenen Körpers gegen die Schwerkraft arbeiten, werden die Muskeln – anders als zum Beispiel beim Training an Fitnessgeräten – gestrafft, aber nicht zu unschönen Muskelbergen »aufgepumpt«. Das Resultat ist ein ästhetischer, wohlgeformter Körper mit schlanken, fitten Muskeln, die genau die richtige Dosis Kraft entwickeln, die Sie für den Alltag benötigen.



Die oberflächlichen und tiefer liegenden Bauch- und Rückenmuskeln, die bei Pilates besonders beansprucht werden.

Fließende Bewegungen

Durch intelligente Bewegungsabläufe, die sowohl muskelverkürzende als auch -verlängernde Momente beinhalten, wird die Muskulatur beim Pilates-Training nicht nur kräftiger, sondern gleichzeitig auch geschmeidiger und dehnbarer. Beim Üben bewegen Sie außerdem Ihre Wirbelsäulen-, Hüft- und Schultergelenke in einem gesunden Radius. Das, was Sie dabei als angenehme Lockerung wahrnehmen, baut Verspannungen ab und kurbelt im Körper die

Produktion der wichtigen Synovial-Gelenkflüssigkeit an. Diese schmiert die Gelenke und erleichtert reibungslose Bewegungen. Da sie auch die Knorpelschichten an den Knochenenden mit wichtigen Nährstoffen versorgt und deren natürliche Stoßdämpferfunktion fördert, leistet sie einen zentralen Beitrag zur Vermeidung von Knorpelschäden oder der Entstehung von Arthrose.

Workout für den Kopf

Mit Pilates fordern und fördern Sie darüber hinaus Ihre grauen Zellen, das Training macht Sie »körperschlau«. Denn die Bewegungen erfolgen nicht reflexartig oder automatisch, sondern sie werden bewusst ausgeführt und beinhalten viele koordinative Elemente. Je exakter Sie sich bewegen, desto besser pflegen Sie Ihre Nervenbahnen – vom Scheitel bis in die Finger- und Fußspitzen. Genau wie Knochen oder Muskeln brauchen die Nervenzellen und -leitungen nämlich Anreize, um zu überleben oder sich neu zu bilden. Die verbesserte Funktionsweise des Nervensystems nehmen Sie als neues, intensives Körpergefühl wahr.

Balsam für die Seele

Betrachten (und genießen) Sie Ihr Pilates-Training als Auszeit vom Alltag. Vergessen Sie allen Stress und lenken Sie Ihre ganze Konzentration nach innen. Genießen Sie die Zeit mit sich selbst. Je mehr Ihnen dies gelingt, umso besser sind die Resultate und desto entspannter und ausgeglichener fühlen Sie sich nach

dem Üben. Dafür sorgt auch die sportbedingte Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen wie Endorphinen, Serotoninen und Dopaminen, die positive Gefühle von Vitalität, Aufgewecktheit und Euphorie auslösen. Wenn Sie regelmäßig üben, steigern Sie Ihr Wohlbefinden deutlich und Sie werden sich viel gelassener fühlen. Ihre Ausstrahlung verbessert sich um Längen – aktivieren Sie also die Kraft aus der eigenen Tiefe.

WIE ALLES BEGANN

Joseph Hubertus Pilates (1883–1967) beschäftigte sich von Kindheit an mit zahlreichen Sportarten wie Turnen, Schwimmen, Skifahren, Yoga und Boxen. Nach und nach formte sich daraus sein persönliches Trainingsprogramm. Diese perfekte Quintessenz aus verschiedenen Sportarten nannte Pilates »Contrology«. Dabei ging es ihm nicht allein um körperliche Fitness. Vielmehr strebte er nach einer konzentrierten und bewussten Führung des Körpers durch den Geist. Joseph Hubertus Pilates entwickelte mehr als 500 Übungen auf der Matte und an selbst konstruierten großen Geräten. In den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts eröffnete er am New Yorker Broadway das erste Pilates-Studio. Hier unterrichtete und verfeinerte er die Methode bis zu seinem Tod. Da Pilates in den USA lebte und arbeitete, tragen alle seine Übungen englische Namen.

DIE KLASSISCHEN PILATES- PRINZIPIEN

Die vielschichtigen positiven Ergebnisse von Pilates hängen nicht nur mit der Art der Übungen zusammen. Es spielt auch eine Rolle, wie diese durchgeführt werden. Wenn Sie die folgenden Regeln bei jedem Training beherzigen, holen Sie aus jeder Übung das maximale Potenzial heraus.

PILATES PLUS CARDIO: EIN PERFEKTES DUO

Pilates ist ein optimales Training für die gesundheitsorientierte Verbesserung der Muskelkraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Um das Herz-Kreislauf-System zu stärken, empfehlen Sportwissenschaftler zusätzlich aber noch ein Ausdauertraining. Hierfür eignen sich Sportarten wie Walken, Schwimmen oder jede andere beliebige rhythmische Sportart, die Sie aus der Puste bringt und Ihren Herzmuskel fordert.

Atmung

Lassen Sie Ihren Atem während des Übens immer tief, bewusst und gleichmäßig fließen. So verbessern Sie die Sauerstoffaufnahme im Blut und fördern den Abtransport von Schadstoffen; sie lenken alle Konzentration nach innen und aktivieren die wichtige Tiefenmuskulatur (\geq).

Präzision

Es spielt gar keine so große Rolle, wie oft Sie eine Übung wiederholen. Viel entscheidender ist es, dass Sie die Bewegungen exakt ausführen. Ehe Sie beginnen, schlampig oder mit Schwung zu arbeiten, wechseln Sie lieber zur nächsten Übung. Achten Sie auf jedes Detail – vom Scheitel bis zum Steißbein, von den Finger- bis zu den Fußspitzen – und auf die Ausrichtung des Beckens, der Wirbelsäule, der Schulterblätter und des Nackens. Die Pre-Pilates-Übungen ab \geq helfen Ihnen dabei, ein besseres Gefühl für diese Partien zu entwickeln. Und wenn Sie regelmäßig trainieren, gelingen Ihnen mit der Zeit immer mehr perfekte Wiederholungen.

Kontrolle

Führen Sie jede Bewegung ganz bewusst und aus der Körpermitte heraus aus. Nichts sollte ruckartig, aus dem Schwung heraus, gedankenlos oder zufällig ablaufen.

Konzentration

Konzentrieren Sie sich während des Trainings ausschließlich auf Ihren Körper. Dadurch wird nicht nur jede Übung effektiver. Sie werden auch viele Muskeln entdecken, von deren Existenz Sie bisher nichts wussten, die Quellen von Verspannungen aufspüren sowie neue Bewegungs- und Haltungsmuster erlernen. Wenn es Ihnen gelingt, die Alltagsgedanken für die Zeit des Trainings ruhen zu lassen, fühlen Sie sich danach nicht nur körperlich erfrischt und entspannt, sondern auch geistig.

Bewegungsfluss

Lassen Sie Ihre Bewegungen innerhalb einer einzelnen Übung, aber auch beim Übergang von einer Übung zur nächsten fließen. Gestalten Sie das Training wie einen Tanz auf der Gymnastikmatte. Die anmutige und leichte Bewegungsweise, die Sie sich beim Pilates aneignen, überträgt sich auch in den Alltag und gibt Ihrem Körper ein schönes Erscheinungsbild und eine stolze Ausstrahlung.

Zentrierung

Mit Zentrierung ist die Aktivierung des Powerhouse gemeint; sie sollte noch vor der Bewegungsausführung am Beginn jeder Übung stehen. Am besten gelingt Ihnen der Aufbau dieser Körperkernspannung mit der Ausatmung. Dabei

spannen Sie zuerst den Beckenboden leicht an und ziehen dann Ihre Taille durch Bauchmuskelspannung schmal. Wenn Sie es richtig machen, sinkt Ihr Bauchnabel nach innen oben und der untere Rücken wird fester. Zuletzt lassen Sie die Rippen »schmelzen«. Der Spannungsaufbau zieht sich also wie ein »Körperreißverschluss« von unten nach oben – vom Becken zu den Rippenbögen.

Versuchen Sie, das so erzeugte »Korsett-Gefühl« während der Übungen beizubehalten. Auf diese Weise erhält die tiefe Stütz Muskulatur aus Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln ein optimales Ausdauertraining. Damit Sie nicht lockerlassen, werden Sie im Training immer wieder dazu aufgefordert, Ihr Powerhouse zu aktivieren.

SCHMERZFREI ÜBEN

Pilates ist ein effektives Wohlfühltraining, bei dem Sie sich nicht schinden müssen, um ans Ziel zu kommen. Im Gegenteil: Es ist wichtig, dass Ihnen das Training gut tut. Auf keinen Fall sollte sich irgendein Körperteil verkrampft anfühlen oder eine Übung Schmerzen bereiten. Zu diesem Zweck setzt man im Pilates kleine Kissen oder aufgerollte Handtücher ein, beispielsweise um bei Übungen in Rückenlage die Nackenmuskulatur zu entspannen (das Kissen liegt dazu unter dem Kopf) oder um bei Übungen in Bauchlage ein Hohlkreuz zu vermeiden (Kissen unter dem Bauch). Auch bei Übungen im Sitzen hilft Ihnen ein Polster unter dem Gesäß, falls Sie sich schwertun, auf die Sitzbeinhöcker zu