

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das "Powerhouse" aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert.

Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität!

Geschichte

Der Begründer Joseph Hubert Pilates, geboren 1880 in Mönchengladbach ging 1912 nach England um Berufsboxer zu werden, wanderte 1923 in die USA aus und gründete 1925 in New York sein erstes Pilatesstudio. Beim Sport faszinierte ihn besonders, dass man mit Konzentration die korrekte Übungsausführung sicherstellen konnte und dass man dann wiederum durch die Kontrolle des Körpers den Geist beeinflussen konnte. Auch die wichtige Rolle, die die Atmung bei der Körperkontrolle spielt, erkannte er und interessierte sich dafür.

Ziele der Pilatesmethode

Ziel von Pilates ist es, ein systematisches Training des gesamten Körpers durch Übungen zur Kräftigung und Dehnung sowie Atemübungen zu ermöglichen. Kräftigung und Kontrolle des Körperzentrums stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie die Verbindung von Körper und Geist durch die bewusste Konzentration auf den Körper und die Atmung. Dies wird unter anderem durch das Erlernen und vor allem die Anwendung des Powerhouses erreicht. Durch all dies wird die Selbstwahrnehmung und das Körpergefühls gesteigert.

Im Pilates liegt der Fokus des Trainings in der Regel auf der Verbesserung der Kraftausdauer, der Grundlagenausdauer, der Koordination und der Beweglichkeit.

Die Pilates-Prinzipien

Es gibt 6 Pilates-Prinzipien:

1. Zentrierung
2. Atmung
3. Kontrolle
4. Konzentration / Aufmerksamkeit
5. Bewegungspräzision
6. Bewegungsfluss

J. H. Pilates betont, dass die Kontrolle von Geist und Körper das Wesentliche seiner Trainingsmethode ist. Daher ist es beim Pilates bedeutsam, stets konzentriert auf die Übung zu sein, die man gerade durchführt. Außerdem sollte man diszipliniert sein und regelmäßig trainieren.

Belastungsnormative beim Pilates

Die Belastungsintensität ist im Pilates sehr unterschiedlich und variiert von sehr niedrig für Anfänger oder Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen, bis sehr hoch für fortgeschrittene, sehr fitte Teilnehmer.

Der Belastungsumfang variiert stark nach Könnensstufe. Einsteiger absolvieren 8-12 Übungen und die Mittelstufe 12 bis 20 Übungen. Die Übungen werden nur so oft wiederholt, wie sie korrekt ausgeführt werden können. Maximal 5 bis 10 Wiederholungen einer bestimmten Übung sind sinnvoll.

Die Belastungshäufigkeit sollte nach Möglichkeit 2 bis 4 Mal pro Woche sein. Aber es gilt natürlich, dass einmal besser als keinmal ist.

Die Belastungsdauer ist festgelegt durch die Dauer der Pilatesstunde, deren Umfang in der Regel 60 Minuten beträgt. Je nach Könnensstufe kann der Fokus verstärkt auf die vorbereitenden Übungen oder auf die Zielübungen gelegt werden.

Die Belastungsdichte ist definiert durch das Credo: „So wenig Pausen wie möglich, so viele wie nötig.“ Die Übergänge zwischen den Übungen sollten fließend sein.

Pilatesübungen zum mitmachen:

THE HUNDRED BASIS-ÜBUNGEN 24/25

3A Ziehen Sie die Knie zur Brust. Rollen Sie den Oberkörper von der Matte hoch, die Arme lösen sich von der Matte und werden nach vorne gestreckt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an.

Bauchmuskeln nach innen und oben ziehen

Die Hüfte liegt flach auf der Matte

3B Heben Sie die Oberschenkel im 90-Grad-Winkel zum Rumpf, die Waden sind parallel zum Boden. Jetzt mit den Armen kräftig auf- und abpumpen. Beim Einatmen fünfmal auf- und abpumpen, beim Ausatmen fünfmal pumpen. Machen Sie weiter, bis Sie 100 geschafft haben; Sie können kurze Pausen einlegen. Die Bauchmuskeln bleiben angespannt.

Die Knie zeigen gerade nach oben

Die Finger sind lang ausgestreckt

4A Setzen Sie sich vorne an die Matte, Rücken gerade, Beine leicht geöffnet, Füße flach, die Hände fassen von unten die Oberschenkel. Atmen Sie ein, und rollen Sie aus der Taille zur Matte hin ab; das Steißbein dabei nach vorn schieben und den Nabel einziehen.

Die Schultern tief

Den Brustkorb heben

4B Halten Sie das Steißbein vorne, während Sie mit dem unteren Rücken in Richtung Boden zielen. Machen Sie am tiefsten Punkt eine Pause, drei Atemzüge lang, dabei die Bauchmuskeln noch tiefer einziehen. Ausatmen und wieder hochkommen. Rollen Sie sich auf, bis Sie ganz gestreckt sind, dann noch einmal wiederholen.

Spüren Sie es hier

In der Taille beugen

RÜCKEN & BAUCH PILATES WORKOUT

15 MINUTEN

MOBILISIERE DEINE GELENKE UND DIE WIRBELSÄULE
VOR DEN ÜBUNGEN MIT SANFTEN BEWEGUNGEN.

ROMYSUPP.COM



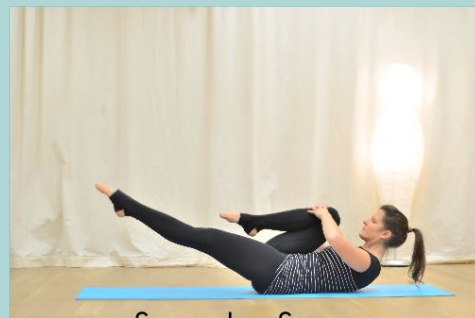
KNIESCHWEBEHALTUNG
NABEL NACH INNEN ZIEHEN, BEIDE KNIE EIN PAAR
ZENTIMETER ABHEBEN
15 SEKUNDEN HALTEN, 3X WIEDERHOLEN



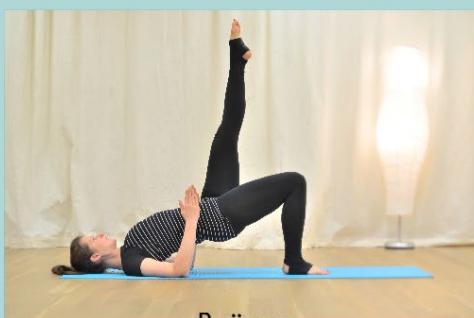
**VIERFÜSSLER
MIT GESTRECKTEM BEIN UND ARM**
BEIM AUSATMEN EINEN ARM NACH VORNE ANHEBEN DAS
GEGENÜBERLIEGENDE BEIN ZEITGLEICH NACH HINTEN
STRECKEN, SEITE WECHSELN, RUMPF STABIL HALTEN



TOE TAPS
BEINE IM 90 GRAD WINKEL GEBUHT, MIT DER
AUSATMUNG BEINE ABWECHSELND GEBUHT ZUM BODEN
ABSSENKEN, LWS BLEIBT STABIL



SINGLE LEG STRECH
WECHSELSEITIG EIN BEIN STRECKEN UND DAS ANDERE
RICHTUNG BRUSTKORB ZIEHEN



BRÜCKE
ELLENBOGEN ANWINKELN UND IN DIE MATTE DRÜCKEN,
BECKEN ANHEBEN BIS DIE HÜFTE GESTRECKT IST, EIN BEIN
RICHTUNG DECKE STRECKEN, AUF DER ANDEREN SEITE
WIEDERHOLEN



SWIMMING
BEIM AUSATMEN KOPF, ARME UND BEINE ANHEBEN, IN
SCHNELLEM WECHSEL RECHTEN ARM UND LINKES BEIN,
DANN LINKEN ARM UND RECHTES BEIN HEBEN

3 SERIEN
JE 8 WIEDERHOLUNGEN

Quellen: Akademie für Sport und Gesundheit

Übungen: DK Verlag, Studio Padma Ananda