

# Pilates

Den Körper in Form bringen, die Muskeln kräftigen, gleichzeitig aber auch den Geist trainieren, geht das überhaupt? Und ob! Probieren Sie es doch einfach mal mit Pilates.

Fit und agil zu sein, das wünschen sich wohl die meisten. Aber Hanteltraining, Joggen oder Gymnastik und Co, das wollen viele nicht. Manche können es auch gar nicht, der Gesundheit wegen. Dabei gedeiht im Schatten der großen Trendsportarten seit Jahrzehnten ein ganzheitlich orientiertes Fitness-Juwel, dessen Wert die meisten unterschätzen. Name: Pilates. Kurzbeschreibung: ein funktionelles Ganzkörpertraining, das die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur kombiniert mit Koordinations- und Atemtechniken. Klingt auf den ersten Blick kompliziert.

Ist in der Praxis allerdings so erfrischend simpel, dass es kaum jemanden gibt, der nicht davon profitieren kann. Rentnerin oder Manager, Chirurg oder Kraftfahrer, Schwangere oder Funssportler – **Pilates eignet sich für jeden und jede, auch ohne sportliche Vorkenntnisse**. Sogar Menschen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind, etwa durch Krankheit oder Verletzung, können meist nach der Pilates-Methode trainieren. Auch zahlreiche Tänzer und Athleten arbeiten mit der Methode – als Ausgleich zu ihrem Spezialtraining.

Erfreulich für Bewegungsskeptiker: die Übungen (ein Wechsel zwischen Kräftigung und Dehnung der Muskulatur) werden langsam und fließend durchgeführt. Es gibt keine abrupten isolierten Bewegungen und keine längeren Unterbrechungen. Die sanften Übungen bringen den ganzen Körper wieder in Schwung, straffen die Figur und helfen damit beim Abnehmen.

## **Pilates sorgt auch für eine gesündere Körperhaltung und eine bessere Figur**

Besonderes Augenmerk gilt dabei der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Dadurch lassen sich Becken und Schulterbereich freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums („Powerhouse“) werden Taille und Hüfte (sozusagen als erfreuliche Nebenwirkung) schlanker. Zudem bringt Pilates Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Meist werden in den Kursen auch Bauch, Beine und Po trainiert – ganz besonders wichtig für eine gute Körperhaltung und einen gesunden Rücken. Die Übungen bringen den Körper in die richtige, natürliche Haltung zurück und korrigieren falsche Bewegungsabläufe. Das ganzheitliche Training stärkt die im Alltag so belastete Wirbelsäule, beugt Schmerzen vor, erhält unsere Beweglichkeit, strafft und formt die Figur.

Quelle: <http://www.portavitalia.com>