

Anja Lambertz

# Pilates-Grundlagen

Die Grundlagen der Pilatesübungen entstammen den Trainingsprinzipien von Joseph Hubertus Pilates. Er wurde 1880 in Düsseldorf geboren. Da Pilates häufig krank war, begann er schon jung aktiv zu sein und sich den Schwächen seines Körpers zu stellen. Er trainierte in England verletzte und verwundete Kriegskameraden. Pilates baute Krankenbetten zu Trainingsmaschinen mit Sprungfedern und Seilzügen um, damit er mit seinem Muskeltraining beginnen konnte. 1926 in New York eröffnete er sein erstes Trainingsstudio. Er trainierte Tänzer des Balletts, die Rückenbeschwerden hatten.

## D – Atmung

Viele Menschen atmen zu flach. Durch die Kombination Atmung mit Bewegung wird die tiefe Atmung gefördert.

## E – Selbstbewusstsein

Das Training stärkt das eigene Körpergefühl und das Wohlbefinden. Es schenkt Balance, Koordination, höhere Leistungsfähigkeit, verbesserte Beweglichkeit, Stressabbau, Entspannung und somit alles in allem mehr Lebensqualität.



Pilates hatte erkannt, dass Verantwortung und Kontrolle über den Körper zur Freiheit des Geistes führen.

- Nach seiner Aussage sollte man sich nicht dem Alterungsprozess unterwerfen.
- Aktiv soll die Kraft und die Beweglichkeit von Körper und Geist erhalten werden.

Pilates ist ein spezielles Training. Wie jedes andere Training auch, zeigt es nur Wirkungen bei regelmäßiger Durchführung.

## A – Körperwahrnehmung

Durch zunehmende Körperwahrnehmung verbessert sich das Körpergefühl und damit auch das eigene Wohlbefinden.

## B – Haltung

Durch gezielte Aktivierung der Körpermitte wird der Rumpf stabilisiert. Das Ergebnis sind ein starker Rücken und ein flacher Bauch.

## C – Figurformung

Eingeschränkte Muskulatur und blockierte Gelenke sind Folge mangelnder Bewegung. Durch das Training kann dieser Zustand umgekehrt werden.



## Die zehn Grundprinzipien, die alle Übungen beschreiben, heißen:

### 1 – Entspannung

Durch die Übungen den Alltag verlassen. Die Gedanken auf das Hier und Jetzt richten (Abb. 1).



### 2 – Konzentration

Die einzelnen Übungen durch Konzentration intensiver erleben und ausführen (Abb. 2).

### 3 – Visualisierung

Bilder sollen die Übungen in der Durchführung vereinfachen (Abb. 3).

### 4 – Ausrichtung

Im Pilates wird entsprechend des ganzen Körperablaufs gearbeitet (Abb. 4 und 5).

### 5 – Atmung

Tief atmen – volle Atemzüge unterstützen die Körperfunktionen (Abb. 6).

### 6 – Zentrierung

Die Energie entsteht in der Körpermitte, im „Powerhouse“. Die Energie geht von der Mitte an den Rand (Abb. 7).



**8**

**7 – Fluss der Bewegung**  
Die Übungen werden weich und fließend durchgeführt (Abb. 8 und 9).

**8 – Beweglichkeit**

Die Position der Gelenke und das Dehnen der Muskulatur stehen an erster Stelle (Abb. 10).

**9 – Koordination**

Mit zunehmendem Alter wird es ohne Übung schwierig, gute Koordination zu halten, deshalb ist es sinnvoll, die Koordination immer zu schulen (Abb. 11 und 12).

**10 – Ausdauer**

Die Konzentration auf den Körper ist während des Trainings sehr hoch. Deshalb sind die



Wiederholungen einer Übung geringer als bei einem Bodyworkout-Training (Abb. 13).

Viel Spaß beim Training wünscht Anja!

■ ■  
Text und Fotos: Anja Lambertz

