

# PILATES

## Was ist Pilates?

- basiert auf Übungen aus Yoga, Tanz und verschiedenen fernöstlichen Disziplinen
- beinhaltet vorbereitende Übungen
- zentrierorientiertes Ganzkörpertraining
- der Geist als Schlüssel zum Erfolg (Body and Mind)

Das volle Pilates Matten Programm beinhaltet 34 Übungen, die alle in der Intensität zu variieren sind. Jeder Einsatz von Zusatzgeräten ist nur sinnvoll, wenn die Bewegungsprinzipien in vollem Umfang beherrscht werden.

## Das Bewegungskonzept:

- Ganzkörperbewegungen statt isoliertem Muskeltraining
- Stärkung des „Powerhouse“
- Kontrolle über den gesamten Bewegungsablauf
- Qualität statt Quantität
- exzentrische (eher verlängernde) statt konzentrische (verkürzende) Muskelarbeit
- ausgleichendes und ausgeglichenes Training

Wer nach Pilates trainiert, absolviert nicht nur ein Trainingsprogramm, sondern folgt einer Methode, heißt es in einschlägigen Ausführungen.

Es werden viele Erwartungen an das Training nach der Pilates Methode gestellt.

Nach Angaben von Allan Menezes vom Pilates Institute of Australia richtet sich die Pilates Methode an alle, die

- unzufrieden mit ihrem bisherigen Fitnessprogramm sind und ein spezielleres Programm suchen
- speziellere Anleitung für ihr Trainingsprogramm benötigen
- eine spezielle Rehabilitation benötigen
- unter Rückenschmerzen leiden
- präventiv Sport treiben möchten
- körperlichen und psychischen Stress abbauen wollen

*Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus – nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.*

**Joseph Pilates**

## Also:

Pantheri – alles fließt

**Probieren Sie es einfach aus!**

