



Einführung in die Pilates-Methode

Pilates ist eine Trainingsmethode, die von Josef Hubertus Pilates entwickelt wurde. Sie zielt darauf ab, die Muskeln zu kräftigen und zu dehnen – und das nicht separat und statisch, sondern komplex und dynamisch.

Geschichte und Biographie von Josef Hubertus Pilates

- **Geboren:** 08.12.1883 in Mönchengladbach
- **Gestorben:** 09.10.1967 in New York

Buchtip: „*JOSEF PILATES Der Mann, dessen Name Programm wurde*“, Biographie

Josef Pilates war ein außergewöhnlicher Mann, der trotz seiner schwächlichen Kindheit und Gesundheitsprobleme wie Asthma und rheumatischem Fieber zu einem Pionier in der Fitnesswelt wurde. Durch den Einfluss seines Vaters kam er zum Boxen und Turnen, und später widmete er sich auch dem Bodybuilding. Seine Trainingsmethode nannte er ursprünglich "Contrology". Pilates war ein kreativer Kopf und hat aus Alltagsgegenständen Trainingsgeräte gebaut, z.B. hat er von alten Weinfässern die Metallringe für seine Trainingsmethoden benutzt. Das sind die heutigen „Magic Circles“.

1. ATMUNG

Josef H. Pilates: „LERNE VOR ALLEM ANDEREN RICHTIG ZU ATMEN“

Die Atmung ist unser und war Pilates' Lebenselixier. Einfacher gesagt als getan. Wie oft erwischt man sich, dass man die Luft bei bestimmten Übungen anhält, dass der Atmen ins Stocken gerät. Beim Pilates wird die seitliche Brustkorbatmung - die Flankenatmung - benutzt.

Vorteil:

- Steigerung der Beweglichkeit der Atemhilfsmuskulatur
- Entspannung der Nackenmuskulatur
- Größere Beweglichkeit des Rippenkorbs und der Brustwirbelsäule
- Bessere Sauerstoffaufnahme und mehr Energie

Ausführung:

- **Einatmen:** durch die Nase, das Zwerchfell weitet sich zur Seite.
- **Ausatmen:** durch einen leicht geöffneten Mund, die Bauchmuskeln ziehen sich zusammen.

Die Atmung soll Dich bei der Bewegung unterstützen, nie blockieren! Sie zieht sich wie ein rote Faden durch alle Übungen. Die Atmung bestimmt gleichzeitig die Dynamik und den Rhythmus der Übung. Manche Übungen werden langsamer und weicher, andere wiederum schnell und kraftvoll ausgeführt.

2. ZENTRIERUNG

Josef H. Pilates: „LASS DIE BEWEGUNG AUS EINER STARKEN MITTE FLIEßEN/ENTSPRINGEN“

Unter Körpermitte verstehen wir beim Pilates nicht nur die Bauchmuskulatur, sondern auch die Position des Beckens: **die neutrale Position!**

Die Bauchmuskulatur ist wie ein Kraftgürtel anzusehen. Sie kleidet den Bereich vom Becken zu den Rippen aus. Es gibt die geraden, schrägen und tiefliegenden (Taillenspanner) Bauchmuskeln. Dazu kommen alle unteren und tiefliegenden Rückenmuskeln. Oft werden auch Begriffe wie: Core, Center, Powerhouse für eine starke Körpermitte verwendet.

Egal in welcher Position wir trainieren, stehend, liegend, sitzend oder im Stütz, als erstes wird der Fokus auf die Atmung und dann auf das Körperzentrum gelenkt.

Durch bewusstes Anspannen der Bauchmuskulatur erhältst Du:

- eine kraftvolle Körpermitte und schmale Taille
- eine kräftigere Rückenmuskulatur und mehr Stabilität im Rücken
- eine Steigerung der Beweglichkeit im unteren Rücken
- ausbalancierte Muskulatur in der Körpermitte

Beim Einatmen in die Flanken zieht sich der Taillenspanner zusammen. Beim Ausatmen aktivierst Du deine Bauchdecke, indem Du den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule schickst oder gedanklich „den Gürtel 3 Löcher enger schnallst“.

3. KONZENTRATION

Josef H. Pilates zitierte gerne Schiller. „ES IST DER GEIST, DER DEN KÖRPER BAUT“

Konzentration bedeutet:

die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ziel.

- Was ist das Ziel der Übung?
- Wo muss ich hin?
- Was muss ich machen?
- Welche Muskeln soll ich anspannen?
- und und und ...

Gerade als Einsteiger ist Konzentration oft eine große Herausforderung.

Vorteile:

- Hohe Qualität und Effektivität der Übungen
- Erhöhtes Körpergefühl und Achtsamkeit
- Mentale Ablenkung vom Alltag

Pilates trainiert nicht nur Deinen Körper, sondern tut auch Deiner Seele gut. Bei Pilates stehst Du im Vordergrund! Du hast Zeit Dich mit Deinem Körper zu beschäftigen. Alles andere ist in diesem Moment unwichtig. **„Pilates is your happy hour“**

4. KONTROLLE

Josef H. Pilates: „KONTROLLE IST DIE VOLLSTÄNDIGE KOORDINIERUNG VON KÖRPER, GEIST UND VERSTAND“

Bei Kontrolle geht es um die optimale und perfekte Bewegungsausführung. Jeder Muskel, jedes Körperteil, jede Bewegung wird kontrolliert. Da hat nichts Pause. Hier gilt besonders: Übung macht den Meister.

Je besser Du Deine Bewegungen und Dich während der Ausführung kontrollieren kannst, desto effizienter kannst Du arbeiten. Auch für einen fortgeschrittenen Teilnehmer kann die Kontrolle genau das „i-Tüpfelchen“ sein. Über Kontrolle erarbeitest Du Dir eine gute Technik.

Die Bewegungsausführung wird präziser und perfekter.

Durch Kontrolle kannst Du Deine Übungen korrekt ausführen und minimierst so das Verletzungsrisiko. Die Anzahl der Wiederholungen richtet sich nach Deiner Kontrolle und Konzentration.

Checkliste Kontrolle:

1. Atmung
2. Zentrierung
3. Haltung
4. Bewegung

5. PRÄZISION (GENAUIGKEIT / TECHNIK)

Josef H. Pilates: „DIE BALANCE ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST BERUHT AUF KONTROLLE DER MUSKELBEWEGUNGEN“

Präzision ist für mich der wesentliche Unterschied zwischen Pilates und anderen Trainingsmethoden.

Das Wort Präzision beschreibt eigentlich schon alles. Genauso solltest Du jede Übungen ausführen. Präzise! Bei Pilates steht die Präzision, die Genauigkeit, die Technik ganz oben auf der Liste. Nichts wird dem Zufall überlassen.

Du lernst bei Pilates Deinen Körper kennen, wo welche Muskeln sind und wie diese arbeiten. Pilates Training aktiviert isolierte Muskeln, sowie ganze Muskelketten. Je präziser Du arbeitest, desto näher rückst Du Deinem Ziel, desto größer die Effektivität und umso geringer Dein Verletzungsrisiko.

Aufgrund dieses Trainingsprinzips bekommst Du viele Hinweise von mir zu Deiner Körperhaltung, zu Deiner Körperausrichtung, zu dem Bewegungsanfang und zu dem Bewegungsende jeder Übung. Ziel ist es, dass Deine Technik die Beste wird.

Wenn Deine Bewegungen unpräzise werden, werden sie ineffektiv. Der Sinn und Zweck der Übung geht verloren oder kippt sogar ins Negative.

Von daher sei ein bisschen pingelig oder sogar streng zu Dir, um das Beste aus Deiner Präzision und den Pilates Übungen zu holen.

6. BEWEGUNGSFLUSS / FLOW

Josef H. Pilates: „SEI GESCHMEIDIG WIE EINE KATZE!“

Der Bewegungsfluss (Flow) bedeutet, dass alle Bewegungen fließen und eine Verbindung zwischen Atmung und Bewegung entsteht.

Man kann auch optimales Timing oder Koordination sagen. Denk an den Spitzensport. Da wird der Fitnesszustand genau auf den Punkt gebracht. Und genau so ist es auch beim Pilates.

Das Pilates Training wirkt mit der Zeit ganz leicht und spielerisch. Im Bewegungsfluss werden letztendlich alle Pilates Trainingsprinzipien vereinigt.

Diese 6 Trainingsprinzipien machen Pilates so einzigartig!

Durch die 6 Trainingsprinzipien steigt die Qualität jeder einzelnen Übung. Natürlich brauchst Du ein bisschen Geduld, um alle diese Prinzipien gleichzeitig auszuführen. Aber wie heißt es immer so schön: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Du wirst spüren wie Pilates Deinen Körper positiv verändert. Das ist doch ein großer Ansporn.

Nun wünsche ich Dir viel Spaß und Erfolg bei Deinem: „Pilates Kurs für Einsteiger!“

Deine Anja