

Die Informationen basieren primär auf den Werken „Das grosse Pilates-Buch“ von M. Bimbi-Dresp, „The Official Body Control Pilates Manual“ von L. Robinson sowie „Pilates für Dummies“ von E. Herman.

## Was ist Pilates?

Pilates ist eine Trainingsmethode, die konzentriert, mit präzisen Bewegungen sowie bewusster Atmung ausgeführt wird und so zu Kraft, Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung führt und daneben unter anderem durch die spezielle Atemweise auch die innere Ausgeglichenheit unterstützt. Körper und Geist werden gleichzeitig beansprucht, womit das ganzheitliche Wohlbefinden gefördert wird.

Das vielfältigste Übungen umfassende Training erinnert an eine Mischung aus Gymnastik, Ballett und Yoga. Dies verdeutlicht die Vielseitigkeit der Methode, in der westliche und östliche Trainingsphilosophien miteinander verschmelzen.

Die Übungen werden auf einer Gymnastikmatte ausgeführt und können durch Hinzunahme von Kleingeräten wie einem Ball oder einer Schaumstoffrolle (siehe Abb. 1) erleichtert oder erschwert werden.



1) Schaumstoffrollen

## Wie wirkt Pilates?



Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf dem Körperzentrum, das sich aus Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammensetzt.

Pilates kräftigt die Rumpfmuskulatur von innen nach aussen. Vor Beginn der Übungen werden die tief liegenden Muskelschichten (Stabilisatoren; siehe Abb. 2) aktiviert, wodurch das Körperzentrum stabilisiert wird. Erst dann setzt die Bewegung ein, die neben der tiefen auch die oberflächliche Muskulatur trainiert. Pilates kräftigt somit vorrangig nicht die grossen, oberflächlichen Muskeln (Mobilisatoren), die wie beispielsweise der Bizeps Bewegungen auslösen, sondern wirkt auf die Tiefenmuskulatur, die für die Stabilisation zuständig ist.

Die gleichwertigen Komponenten „Dehnung“ und „Kräftigung“ führen zu langen, starken und funktionsfähigen Muskeln. Würde die Muskulatur nur gekräftigt und die Dehnung vernachlässigt, würden sie kurz und

dick, was die Beweglichkeit der Gelenke einschränkt, worunter schlussendlich die Funktionsfähigkeit leidet.

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining bezieht Pilates immer den ganzen Körper mit ein. Muskeln werden also nie isoliert trainiert, womit diese Trainingsform einen optimal für die Belastungen des Alltags stärkt.

Durch regelmässiges Pilates-Training können Fehlhaltungen und Asymmetrien nachhaltig korrigiert und Schwachstellen behoben werden, was den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt und Verspannungen entgegenwirkt.

*„Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied.  
Nach zwanzig sehen Sie den Unterschied –  
Und nach dreissig haben Sie einen neuen Körper.“  
Joseph Pilates<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> zitiert nach Wolff, Christiane: Pilates für Schulter, Nacken und Rücken. Knauer, München 2008, S. 23