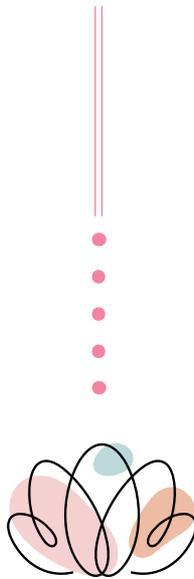


1



# GESUND UND FIT MIT PILATES



## 1.1 WARUM PILATES?

Der Begründer der Pilates-Methode war Joseph Hubertus Pilates. Er hat mit seiner Trainingsmethode ein einzigartiges System von Dehn- und Kräftigungsübungen entwickelt. Das klassische Pilates-Mattentraining ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining. Mit Pilates trainieren wir unsere Muskeln ausgewogen und dehnen sie gleichzeitig. Pilates trainiert nicht nur unsere oberflächlichen Muskeln, unsere Mobilisatoren, sondern auch intensiv unsere tief liegenden Muskeln, unsere Stabilisatoren.

Durch das Training der Stabilisatoren unterscheidet sich Pilates deutlich von allen anderen Fitness- und Sportarten. Damit wir uns aufrecht halten können, muss die Muskulatur unser Skelett gegen die Schwerkraft stützen. Diese Stützleistung erbringen unsere Stabilisatoren: die tief liegende Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, die sich an der Wirbelsäule und am Becken befindet.

Joseph H. Pilates nannte diese Muskeln „Powerhouse“. Beim Pilates-Training aktivieren wir genau diese Muskulatur ganz bewusst bei jeder Übung. Wir bauen so ein starkes und stabiles Körperzentrum auf, das für die Gesunderhaltung unserer Wirbelsäule und unseres kompletten Bewegungsapparats verantwortlich ist. Und natürlich verändert sich dadurch unsere Figur hin zum Positiven.

Außerdem wird durch die Schulterblattstabilisation, die wir ebenfalls bei jeder Übung durchführen, die Nackenmuskulatur gedehnt und entspannt. Beim Pilates-Training wird unser Körper nicht überbelastet, da wir in kontrollierten und fließenden Bewegungen und ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Mit Pilates werden lange und schlanke Muskeln aufgebaut, der Bauch wird flach, die Taille schlank, Arme, Beine und Po werden schön geformt und die Muskulatur definiert.

Regelmäßiges Pilates-Training optimiert die Haltung, steigert das Körperbewusstsein, bringt körperliche Vitalität und mehr Beweglichkeit. Verspannungen lösen sich und Rückenschmerzen werden gelindert oder verschwinden ganz.

## 1.2 PILATES – DAS IDEALE TRAINING FÜR FRAUEN

Die Pilates-Methode ist für alle Menschen ein wunderbares Training. Doch gerade für Frauen ist es perfekt. Pilates trainiert deinen Körper sozusagen von innen nach außen. Alle Bewegungen im Pilates-Training sind so konzipiert, dass sie aus einem starken Körperzentrum entspringen. Im Mittelpunkt des Pilates-Trainings steht die Rumpfkraftigung, also die Kraftigung der tiefen und oberflächlichen Bauch- und Rückenmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur. Und genau diese Muskulatur ist verantwortlich für unsere Figur.

Mit dem Pilates-Training verändert sich unsere Figur hin zum Positiven. Mit regelmäßigem Pilates-Training wird der Bauch flacher und die Taille schlanker. Zudem werden die Muskeln unserer Extremitäten immer in die Länge trainiert. Und da unsere Muskulatur langfristig die Form annimmt, in die wir sie regelmäßig bringen, sind das Ergebnis lange, schlanke Muskeln an Armen und Beinen, die dennoch kraftvoll sind.

Die Beweglichkeit in allen Gelenken erhöht sich durch das Pilates-Training und das Bindegewebe wird mit jeder Übung gestrafft. Das Training der Rückenmuskulatur richtet uns auf und unser Gang wird aufrechter.

Viele Frauen, die bei mir trainieren, erzählen mir, dass sie bereits nach wenigen Stunden Training mit der Pilates-Methode positive Veränderungen wahrnehmen, die nach so kurzer Zeit sogar schon ihren Mitmenschen auffallen. Einige Teilnehmerinnen berichteten mir, dass sie gefragt wurden, ob sie denn größer geworden seien oder an Gewicht verloren hätten. Frauen, die aufgrund der Wechseljahre oft ihre weibliche Figur einbüßen mussten, berichteten mir, dass

ihre Muskulatur und ihr Bindegewebe wieder an Festigkeit gewonnen hätten. Zudem stellten die Frauen auch begeistert fest, dass sich wieder eine Taille formte.

Alltagsbedingt haben wir oft Verspannungen im Nacken oder Probleme mit unserer Wirbelsäule oder den Bandscheiben. Wir sitzen viel, tragen unsere Kinder auf dem Arm und führen einen Haushalt, in dem die allermeisten Bewegungen nach vorne ausgerichtet sind. Unser Körper wird dadurch sehr einseitig belastet. Durch das gezielte Rückentraining bei Pilates mit dem Fokus auf die Entspannung des Nackens und die kontinuierliche Aufrichtung und Bewegung unserer Wirbelsäule gehören diese Probleme schnell der Vergangenheit an.

Vor allem wir Frauen stehen im Leben oft vor großen körperlichen Herausforderungen. Mit einer Schwangerschaft zum Beispiel erfährt der weibliche Körper eine enorme Veränderung. Der Körperschwerpunkt verändert sich und „frau“ muss viel Gewicht sehr einseitig tragen. Auch die Zeit danach ist eine Herausforderung. Wir stillen unsere lieben Kleinen und tragen sie unzählige Stunden. Dies belastet unseren Körper ebenfalls einseitig. Zudem muss unser Körper alles, was sich in der Schwangerschaft verändert hat, auch wieder zurückbilden und wir wünschen uns, dass unser Körper möglichst bald wieder so aussieht wie vor der Schwangerschaft. Und natürlich sollte er auch wieder gleichermaßen gut funktionieren, ohne Einschränkungen.

Das Pilates-Training ist in der Schwangerschaft ebenso ideal wie auch zur Rückbildung. In der Schwangerschaft gibt es ein spezielles Pilates-Training, dazu mehr in einem späteren Kapitel. Für die Zeit nach der Geburt ist ein sanftes Pilates-Training ideal, wie du es in diesem Buch im Trainingsprogramm für die Mittelstufe kennenlernst.

Hier trainieren wir sanft die tiefen, stabilisierenden Rumpfmuskeln. Das sind genau die Muskeln, die während der Schwangerschaft am meisten beansprucht wurden. Zudem trainieren wir intensiv unsere Beckenbodenmuskulatur, womit