

## A Pilates

www.hobbys-weltweit.beispiel.de

Start

Action

**Entspannung**

Impressum

### Pilates

#### Was ist Pilates?

Mit der Pilates-Methode trainiert man den ganzen Körper. Man kräftigt nicht nur die äußeren sichtbaren Muskeln, sondern auch die vielen kleinen Muskeln tief im Körper. Alle Bewegungen macht man langsam und fließend. Tiefe Atmung und Konzentration auf die fließenden Bewegungen unterstützen das Training und sorgen für körperliche und geistige Entspannung. Am Ende einer



Pilates-Einheit gibt es meist eine 10-minütige Entspannungsübung im Liegen.

Pilates ist nach seinem Erfinder, dem Deutschen Joseph Hubert Pilates (1883 – 1967), benannt. Im Ersten Weltkrieg wurde er in Großbritannien verhaftet. Im Gefängnis entwickelte er eine Trainingsmethode, mit der man den Körper als Ganzes trainieren kann. 1926 wanderte er nach New York aus, wo er mit seiner Frau Clara ein Trainingsstudio eröffnete und die Pilates-Methode immer weiterentwickelte. Pilates wurde in den USA und später auch in Europa sehr bekannt.

Die Pilates-Übungen macht man sitzend, stehend oder liegend auf einer Matte oder auch mithilfe von speziellen Geräten, wie z. B. Gummibändern oder einem Ball. Grundsätzlich kann man Pilates allein zu Hause machen. Im Internet finden sich zahlreiche Videos mit Pilates-Übungen. Fitnesscenter, Physiotherapie-Praxen oder auch Volkshochschulen bieten auch Pilates-Kurse in der Gruppe an. Vor allem für Anfänger ist es gut, zuerst einen Kurs zu besuchen, um die richtige Atmung und die Bewegungen zu erlernen. Die Pilates-Methode ist für Menschen in jedem Alter geeignet. Mithilfe von Pilates kann man die Muskeln stärken und so z. B. vor Rückenschmerzen schützen.