



WS 105-06 | Pilates - Eine starke Körpermitte für einen gesunden Körper

Referentin: Lea Berger

Donnerstag, 06.02.2025 | 17.00 - 18.30 Uhr

Pilates ist eine Trainingsmethode, die in den 1920er Jahren von Joseph Pilates in Deutschland entwickelt wurde. Bereits im ersten Weltkrieg, während seiner Internierung auf der Isle of Man, entwickelte er Übungen und konstruierte einfache Trainingsgeräte aus Bettfedern, um sich und seine Mitgefangenen körperlich und geistig fit und gesund zu halten. Aus diesen Ursprüngen heraus entwickelte er die Trainingsmethode „Contrology“. Diese Trainingsmethode zielt auf die Wahrnehmung und Kontrolle des eigenen Körpers ab. „Erst aus der Kraft des Körperzentrums, kann die Kraft zu den Extremitäten gelangen“. Nach Joseph Pilates Tod wurde seine Methode „Contrology“ von seinen Studenten weiterverbreitet und schließlich in „Pilates“ umbenannt. Erst in den 1990er Jahren erlangten diese internationale Berühmtheit und den Durchbruch als Trainingsmethode.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, dass besonders auf unsere Körpermitte, auf das so genannte Powerhouse abzielt. Alle Pilatesübungen beinhalten kontrollierte Bewegungen und eine bewusste Atmung. Hierbei steht besonders die Kräftigung, Flexibilität und Beweglichkeit im Vordergrund. Im Pilates werden nur kurze Sequenzen einer Übung verwendet und mit wenige und kurzen Wiederholungszahlen gearbeitet, um einen maximalen Fokus, Konzentration und Präzision zu erzielen. Es gibt zahlreiche Abwandlungen jeder Kernübung, wodurch Pilates für jede Altersstufe oder körperliche Konstitution durchführbar wird.

Ziele des Pilates-Trainings:

- Stärkung des gesamten Körpers und der Tiefenmuskulatur
- Zentrierung auf die Atmung und den eigenen Körper
- Förderung der gesunden Körperhaltung
- Zur Stressbewältigung
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Förderung von Flexibilität und Beweglichkeit

Die 6 Grundprinzipien:

- Atmung
- Konzentration
- Präzision





- Kontrolle
- Bewegungsfluss
- Zentrierung

Die Pilatesatmung:

- Zwerchfellatmung
- Nasenatmung: Die Luft wird durch die Nase gefiltert, befeuchtet und erwärmt, bevor sie in die Lunge gelangt
- Kontrollierte Atmung: Sie unterstützt die einzelnen Übungen und dient als Grundlage zur Kontrolle.
 - Einatmen zur Vorbereitung/ zum Verlängern der Muskulatur
 - Ausatmen bei Kontraktion der Muskulatur
- Verbindung von Atmung und Bewegung: Synchronisierung von Atmung und Bewegungen, zur Unterstützung der Rumpfstabilität
- Dient zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sowie geistige Achtsamkeit und Konzentration. Es kann auch zur eigenen Rhythmisierung der Übung hilfreich sein

Praxis: Übung für die Pilatesatmung, mit und/oder ohne Theraband

Musterstunde mit und ohne Redondoball:

(Sicherheitshinweise für den Redondoball geben (Griff, Handgelenk, Instabilität)) Basisübungen:

1. The hundred
2. Roll up
3. Spine twist
4. Single leg stretch
5. Rolling like a ball
6. single leg circle
7. Bridge
8. Side leg lift
9. Saw
10. spine extension

