

Pilates

Autor/in: Dipl.-Med. Claudia

Buntrock Fachärztin & Allgemeinmedizin

Zusatzbezeichnung: Naturheilverfahren

"Du wirst Dich nach zehn Stunden besser fühlen, nach zwanzig Stunden besser aussehen und nach dreißig Stunden wirst Du einen komplett neuen Körper haben!"

Joseph H. Pilates

Stars aus Hollywood, Manager und Models halten sich mit Pilates in Form, z.B. Madonna, Sharon Stone und Jodie Foster. Tänzer und Spitzensportler trainieren nach der Methode, um die Kondition zu stärken und die Koordination zu entwickeln. Auch in Deutschland gewinnt die Trainingsmethode immer mehr an Beliebtheit.

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung bringt Muskeln ohne Masse anzusetzen. Pilates ist ein individuelles Training. Die Methode respektiert die individuelle Anatomie jedes einzelnen, ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden. Pilates ist so beliebt, weil es spürbar wirkt, effektiv ist und dem Körper in seiner Komplexität entspricht.

Pilates ist ein komplexes System aus Dehn-, Kräftigungs-, Atem- und Lockerungsübungen. Die Technik ist darauf ausgerichtet die Körpermitte zu stärken und tiefere Schichten der Muskulatur zu kräftigen ohne Muskelmasse anzusetzen. Durch die Koordination der Atmung und Bewegung entsteht ein Fluss, wobei die Qualität vor Quantität steht.

Diese Körpertrainingmethode besteht aus über 500 Widerstandsübungen, die auf einer Matte oder mit den speziell von Pilates entwickelten Widerstandsgeräten, ausgeführt werden. Das Hauptaugenmerk der Pilates-Übungen liegt in der Kräftigung und Stärkung der Körpermitte oder dem "Powerhouse" des Körpers - das heißt, die tiefen Bauchmuskeln und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Pilates-Übungen stabilisieren den Oberkörper, dehnen und kräftigen den gesamten Körper.

1. Atmung Die Atmung ist abgestimmt mit den Bewegungen. Dies versorgt den Körper mit genügend Sauerstoff, verbessert die Durchblutung, unterstützt die Muskeln zu entspannen und baut unnötiger Anspannung vor.
2. Präzision Bei Pilates-Übungen wird die Qualität und Ausführung einer Übung mehr geschätzt als die Anzahl der Wiederholungen.
3. Zentrieren der Kraft Dies bezieht sich auf das Grundkonzept aller Bewegungsabläufe, die alle von Zentrum, nämlich den Bauch-, Po- und unteren Rückenmuskeln ausgehen sollen.
4. Geschmeidig ablaufende Bewegungen Diese reduzieren in Kombination mit entspannten und tiefen Atemzügen vor ungesunden Belastungen und Verletzungen.
5. Kontrolle Kontrolle ist ausschlaggebend! Schwunghafte und unkontrollierte Bewegungen sollen vermieden werden.
6. Konzentration Bei Pilates arbeiten Geist und Körper als Team zusammen, deshalb sollte jede Übung bewusst und aufmerksam ausgeführt werden.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten