

Gesunde Gemeinde von Ilse Haumer

Pilates - Kräftigung und Entspannung

Pilates trainiert auf wirkungsvolle Weise nicht nur die Oberflächenmuskeln, sondern vor allem die tiefe, innere Körpermuskulatur. Dadurch erzielt diese Methode eine Reihe spezieller Effekte, die erklären, warum sie sich so großer Beliebtheit erfreut: Die Muskeln werden stärker und fester, ohne dass sich ihr Umfang merklich vergrößert. Die Haltung verbessert sich, der ganze Körper und insbesondere der Bauch werden straffer und die Körpersilhouette schmäler. Man wird dehnbarer und trainiert seinen Kreislauf, entspannt gleichzeitig, wird ruhiger und entdeckt eine neue Energiequelle, die auch im Alltag nutzbar ist.

Joseph Pilates entwickelte sein spezielles Training in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts in den USA mit dem Ziel, seine eigene schlechte körperliche Verfassung zu verbessern. Dafür setzte er auf eine Kombination aus Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken. Kern der Trainingsmethode, die daraus entstand, ist die Stärkung der Körpermitte. Die Tiefenmuskulatur an Bauch und Rücken wird gedehnt und gekräftigt.

Das Powerhouse

Die Kraftquelle für alle Übungen liegt bei Pilates in der Körpermitte. Von dort soll die Energie für die Ausführung der Bewegungen geschöpft werden und dieser Bereich zwischen Becken und Brustkorb soll durch die Übungen gestärkt werden. Joseph Pilates bezeichnete dieses Zentrum als „*Powerhouse*“. Es handelt sich dabei um *vier Muskelgruppen*, die gemeinsam ein natürliches Korsett bilden, das die Wirbelsäule schützt und den gesamte Körper stabilisiert: der *quer verlaufende Bauchmuskel*, die *schrägen Bauchmuskeln*, die *tief liegenden Rückenmuskeln* und die *Beckenbodenmuskulatur*. Die Kräftigung dieser Muskelpartien verhindert Rückenschmerzen und Nackenverspannungen und verhilft zu einer aufrechten, lockeren Körperhaltung.

Das Powerhouse wird aktiviert, indem der Bauchnabel beim Ausatmen zur Wirbelsäule gezogen und der Beckenboden angespannt wird.

Haben Sie Lust bekommen, die Rückenmuskulatur zu kräftigen, den Bauch zu straffen, die Haltung zu verbessern, länger mit weniger Kraftaufwand stehen, gehen oder sitzen zu können, aufrechter durchs Leben zu gehen?

Dann besuchen Sie unsere Pilatesstunde

jeden Montag von 17 bis 18 h in der Barbarahalle in Grünbach, Kosten € 4,--

Der Einstieg ist jederzeit möglich; mitzubringen ist eine Matte.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ilse Haumer 0664/3700820.