

PILATES Anfänger/Fortgeschrittene



Was ist Pilates?

Pilates ist ein **Mattentraining** mit und ohne Hilfsmittel zur **Dehnung, Kräftigung** und **Mobilisation** des Körpers, wodurch **Körperhaltung** und **Körperwahrnehmung verbessert** werden – entwickelt von Joseph Pilates.

PILATESATMUNG			
<ul style="list-style-type: none"> • seitliche Brustkorbatmung • ruhige und tiefe Atemzüge • einatmen durch die Nase/ausatmen durch den Mund • Schultern/Rücken bleiben entspannt • diese Atmung entspannt den Oberkörper und holt die Kraft aus dem Powerhouse (Zentrum) 			
		einatmen	Beim Einatmen dehnt sich der Brustkorb seitwärts und nach hinten.
		ausatmen	Beim Ausatmen ziehen die Rippenbögen zusammen .
		Pilates-Box	Die roten Punkte miteinander verbunden , bilden die Pilates-Box . Sie dient für die richtige Körperausrichtung, die von Schulter zur Schulter und von Hüfte zur Hüfte reicht.
		Neutrale Wirbelsäule	In der Rückenlage bleibt die natürliche S-Form der Wirbelsäule erhalten. Achtung: kein Hohlkreuz, keine Beckenkipfung und kein Rückenpressen in den Boden. Der Rücken liegt flach und entspannt auf dem Boden.

Handout PILATES Anfänger/Fortgeschrittene

	<p>Wirbel für Wirbel aufrollen</p>	<p>Die Wirbelsäule beim Aufrollen Wirbel für Wirbel zu einem makellosen großen C aufrollen und so auch wieder abrollen. Das Aufrollen erfolgt erst mit der Ein- und dann mit der Ausatmung, soweit, wie die Füße entspannt auf dem Boden bleiben. Wenn sich die Wirbelsäule unterwegs steif und fest anfühlt, bleiben und atmen, nicht weitermachen.</p>
	<p>Kopfhaltung</p>	<p>Die Nackmuskulatur ist entspannt, wenn das Kinn parallel über dem Brustbein steht und der Blick zur Körpermitte gerichtet ist.</p> <p>Achtung: Kinn zieht weder zum Brustbein noch zur Decke.</p>
	<p>Pilatesbeine im Stehen</p>	<p>Die Fersen sind geschlossen und die Füße geöffnet = Pilates-V. Das Powerhouse ist aktiv, die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur ist aktiv und unterhalb der Knie sind Beine und Füße entspannt.</p>
	<p>Pilatesbeine im Liegen</p>	<p>Dasselbe gilt für die in die Luft gestreckten Beine. Die gestreckten Füße bilden ein V, wobei sich die Fersen berühren und die Zehen sich entspannt öffnen.</p>

Prinzipien → Bewusste Atmung → Konzentration → Körperkontrolle → Zentrierung auf das Powerhouse → Übungspräzision → Bewegungsfluss.

Was ist das Ziel von Pilates? Ein regelmäßiges Training **kräftigt** die **stabilisierende Muskulatur** und **verbessert** dadurch Ihre **Körperhaltung**. Baue ein paar Übungen, ca. zehn Minuten täglich, in deinem Tagesablauf ein. Die entstehende Verbindung zwischen Körper und Geist wird dir helfen Aktivitäten im Alltag leichter zu meistern.