

## WOCHE 2

### *PILATES Einführung*



„Nach 10 Pilatesstunden wirst Du den Unterschied spüren, nach 20 Pilatesstunden wirst Du den Unterschied sehen und nach 30 Pilatesstunden wirst Du einen komplett neuen Körper haben.“

-Joseph Pilates-

### *Joseph Hubertus Pilates*

Entwickelt wurde Pilates von Joseph Hubertus Pilates, der 1883 in Mönchengladbach geboren wurde. Da er als Kind kränklich und schwach war, begann er zunächst aus Eigeninteresse Übungen zu entwickeln, um seinen Körper zu stärken. Später hat er die verschiedensten Sportarten ausgeübt sowie Yoga studiert.

Im Ersten Weltkrieg kam er in Gefangenschaft und hat dort angefangen seine Mitgefangenen zu trainieren, wobei er feststellte, dass diese dadurch widerstandsfähiger gegen Krankheiten wurden.

Nach dem Krieg hat er seine Pilates-Methode entwickelt, das erste Pilates-Studio aufgemacht und hier sein Wissen an seine Trainer weitergegeben. Ausgehend von diesem Studio hat sich sein Wissen in die ganze Welt ausgebreitet.

Das Hauptziel der Pilates-Übungen ist, eine Kernstärke zu erzielen, aus der der Rest des Körpers seine Kraft beziehen kann. Die Bauch- und Rückenmuskulatur bilden das Zentrum des Körpers aus dem heraus sich alle Pilates-Übungen entfalten.

### *Die Pilates-Prinzipien*

Es gibt 6 Pilates-Prinzipien:

1. Zentrierung
2. Atmung
3. Kontrolle
4. Konzentration / Aufmerksamkeit
5. Bewegungspräzision
6. Bewegungsfluss

J. H. Pilates betont, dass die Kontrolle von Geist und Körper das Wesentliche seiner Trainingsmethode ist. Daher ist es beim Pilates bedeutsam, stets konzentriert auf die Übung zu sein, die man gerade durchführt.