

## Woche 6>>

# Herzlich Willkommen zur 6. Lektionen von "Dein Pilates Start Onlinekurs (umove.de)"

### Die Pilates Prinzipien

Viele Bewegungsformen sind nicht neu, doch verbunden mit den Pilates Prinzipien bewirken sie, dass man die Übungen ganz neu erfährt und bewusster trainiert.

1. **Konzentration**
2. **Zentrierung (Powerhouse)**
3. **Atmung**
4. **Kontrolle und Präzision**
5. **Bewegungsfluss**
6. **Lockerheit + Weichheit**

.....Alle Prinzipien sollten in jeder Übung enthalten sein

**1. Konzentration** ist wichtig, damit Du die Übungen gut ausführen kannst. Du kannst mit Deinen Gedanken deine Muskulatur willentlich steuern und so die Bewegungsqualität verbessern. Nur eine korrekt ausgeführte Übung führt Dich zum Erfolg.

2. Die **Zentrierung (im Powerhouse)**, also eine aktivierte Körpermitte, ist die Voraussetzung für jede Übung. Die Zentrierung schützt Dich vor falscher Ausführung und Überforderung. Sie sorgt für eine Ausgeglichenheit der beiden Körperseiten.

3. Die Übungen beim Pilates finden grundsätzlich im Einklang mit der EA(Einatmung) und AA (Ausatmung) statt. Richtiges **Atmen** versorgt Dein Blut und somit Deine Muskulatur mit Sauerstoff. Der Atem sollte fließend und bewusst eingesetzt werden. Achte darauf, beim Einatmen weder Brust noch Bauch herauszudrücken oder die Schultern hochzuziehen. Im Pilates wird bevorzugt die Flankenatmung eingesetzt.

4. Die Körper**kontrolle** und eine **präzise** Ausführung der Übung machen die Übung effektiv. Außerdem sinkt Dein Verletzungsrisiko durch die kontrollierte Übungsausführung. Erlebe und koordiniere bewusst die Anspannung und Entspannung in Deiner Muskulatur.

5. Die Pilates Übungen und die Wechsel zur nächsten Übung geschehen in einem **Bewegungsfluss**. Übungen und Wechsel werden entspannt und fließend ausgeführt.

6. Muskulatur, die für die jeweilige Übung nicht benötigt wird, soll **locker** und **weich** bleiben.

**Quelle:**

Stewart, K: Pilates -Leicht gemacht, Wilhelm Goldmann Verlag München, 1. Auflage 2010, S. 16-20