

## **Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**

### **Wer war Joseph Hubertus Pilates?**

Er ist 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Er war ein schwaches, kränkliches Kind und entdeckte seine Leidenschaft für Sport (u.a. Tauchen, Turnen, Ringen, und Boxen) um seine körperliche Fitness zu verbessern.

Vor dem 1. Weltkrieg war er Lehrer für Selbstverteidigung in England. Aufgrund seiner Nationalität wurde er von den Engländern interniert. Dort entwickelte er ein Übungsprogramm, um sich und seine Mitgefangenen fit zu halten. Alle überlebten die Grippeepidemie 1918.

### **Was ist Pilates**

Pilates ist eine Methode, den Menschen erfolgreich und mit großer Konzentration zu trainieren, ohne Bodybuilding zu betreiben. Langfristig führt diese Trainingsmethode zur optimal strukturierten und tonisierten Körperform.

„Körperliche Fitness ist die erste Voraussetzung für ein glückliches Leben“, stellte Joseph Pilates lapidar fest.

Und der Weg zur persönlichen Fitness, den Joseph Pilates beschrieb, führte ihn selbst und unzählige Menschen, die ihm folgten, zu einem Leben im optimal geformten und funktionierenden Körper- zentriert, balanciert und gewappnet für jede körperliche und geistige Herausforderung.

Viele Stars und auch berühmte Sportler erkannten früh die Vorteile des Pilates-Trainings und nutzen sie, um ihre Körperkontrolle zu perfektionieren und ihr Bewegungspotential voll auszuschöpfen.

### **Prinzipien des Pilates**

1. Konzentration - mentale Aufnahme
2. Kontrolle - Genauigkeit
3. Zentrum – Energieausgangspunkt
4. Atmung – Kontrolle
5. Bewegungsfluss
6. Vorstellungskraft
7. Genauigkeit – genaue Anleitung
8. Integration- jeden Muskel anspannen, auch isoliert
9. Intuition – schmerzfreies Arbeiten
10. Stamina & Endurance - geistige und körperliche Ausdauer

