

Michaela Bimbi-Dresp



# Das große Pilates-Buch

Die Original-Übungen für alle Könnensstufen

**GU**

# Was bringt mir das Training?

Das Besondere am Pilates: Mit jeder Übung kräftigen und stabilisieren Sie Ihr Körperzentrum, das sich aus der Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur zusammensetzt. Die unterschiedlichen Schichten dieser Muskulatur werden dabei von innen nach außen trainiert. Dazu aktivieren Sie bereits vor der eigentlichen Bewegung bewusst die tief liegenden, wirbelsäulennahen Muskelschichten. Erst dann setzt die Bewegung ein, die nun neben den tiefen auch die oberflächlichen Muskelschichten trainiert. Erst ein auf diese Weise gestärktes Powerhouse schafft die muskuläre Voraussetzung für eine gute Haltung und schützt Ihren Rücken vor Verletzungen - wobei die tiefe Muskulatur stabilisiert, die oberflächliche die Bewegung ermöglicht. Oberflächliche Muskelbereiche, die verspannt waren, weil sie entgegen ihrer natürlichen Bestimmung auch stabilisierende Funktionen übernehmen mussten, können sich so

endlich wieder entspannen. Schmerzen im Rücken lassen dadurch schließlich nach.

## Schlanke Muskeln

Eine weitere Besonderheit von Pilates ist das gleichzeitige Kräftigen und Dehnen der Muskeln. Dadurch halten sich Kraft und Flexibilität in Balance. Und diese ist auch nach außen sichtbar: durch straffe, schlanke Muskeln anstelle großer Muskelpakete, wie sie etwa durch ein herkömmliches Krafttraining geformt werden, das allein die oberen Muskelschichten aufbaut.

## Gute Haltung

Pilates zeigt Ihnen, was gute Haltung bedeutet. Durch das ausgewogene Training der tiefen und oberflächlichen Rumpfmuskulatur geben Sie Ihrem Körper die Kraft und Flexibilität, sich entsprechend auszurichten. Mit dauerhaftem Erfolg: Auch Ihre alltäglichen Bewegungen werden mit der Zeit immer fließender und anmutiger.

## Rundum entspannt

Ihr Körperbewusstsein verbessert sich, da jede Übung Ihren ganzen Körper miteinbezieht. Auf diese Weise lernen Sie sich bis in das kleinste Detail kennen. Und zu guter Letzt regenerieren Körper und Geist während des Trainings ideal, so dass Sie Ihre Energiereserven neu auftanken können.

## info

### Alle Trainingsziele auf einen Blick

Mit folgenden Resultaten können Sie bei regelmäßigem und korrektem Pilates-Training rechnen:

- kräftiges und stabiles Körperzentrum,
- straffe und schlanke Muskulatur,
- weniger Haltungsprobleme,
- anmutige Bewegungsweise,
- verbessertes Körperbewusstsein,
- weniger Muskelverspannungen,
- mehr Ausgeglichenheit,
- Leistungssteigerungen bei anderen Fitness- und Sportarten.

# Pilates zu Hause

Pilates ist in und deshalb bieten immer mehr Fitnessstudios entsprechende Kurse an. In speziellen Pilates-Studios können Sie die Übungen unter fachmännischer Anleitung kennen lernen. Dort haben Sie sogar die Möglichkeit, an speziellen Geräten zu trainieren, die aus den frühen Konstruktionen und Ideen Joseph Pilates' entwickelt wurden. Wenn Sie dagegen lieber zu Hause üben möchten, bieten sich vor allem die klassischen Pilates-Bodenübungen sowie Pilates-Übungen mit Kleingeräten an.

## Die richtige Umgebung



Viel brauchen Sie nicht, um mit Pilates zu