

für die nötige Stabilität im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens. Sie aktivieren diesen Muskel, indem Sie Ihre Wirbelsäule bewusst nach oben verlängern, als wollten Sie während des Trainings immer wieder etwas über sich hinauswachsen.

- Die Beckenbodenmuskulatur ist wie eine Hängematte im knöchernen Becken aufgehängt und verbindet Steißbein, Sitzbeinhöcker und Schambein miteinander. Sie hält die Organe von unten und unterstützt die gute, aufrechte Haltung. Sie aktivieren die

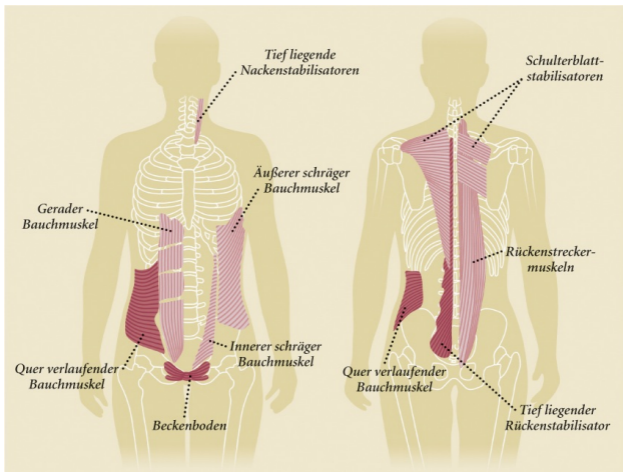
Beckenbodenmuskeln, indem Sie die Sitzbeinhöcker sanft zueinanderziehen oder in Gedanken versuchen, Ihren Urinstrahl auf der Toilette kurz zu unterbrechen. Halten Sie diese leichte Beckenbodenspannung während des gesamten Pilates-Trainings. Wenn Sie es richtig machen, ist der Unterbauch beim Üben flacher als gewöhnlich und Ihre Bauchdecke presst sich zu keiner Zeit heraus.

Lange, straffe Muskeln

Pilates trainiert den ganzen Körper von Kopf bis Fuß, und nicht nur isolierte Muskeln. So werden neben

dem Rumpf auch Ihre Arme und Ihre Beine schön geformt. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den typisch weiblichen Problemzonen, wie zum Beispiel der Oberarmrückseite, der Innenseite der Oberschenkel und dem Po. Weil Sie bei allen Übungen nur mit dem Gewicht des eigenen Körpers gegen die Schwerkraft arbeiten, werden die Muskeln – anders als zum Beispiel beim Training an Fitnessgeräten – gestrafft, aber nicht zu unschönen Muskelbergen »aufgepumpt«. Das Resultat ist ein ästhetischer, wohlgeformter Körper mit schlanken, fitten Muskeln, die genau die richtige Dosis Kraft

entwickeln, die Sie für den Alltag benötigen.



Die oberflächlichen und tiefer liegenden Bauch- und Rückenmuskeln, die bei Pilates besonders beansprucht werden.

Fließende Bewegungen

Durch intelligente Bewegungsabläufe, die sowohl muskelverkürzende als auch -