

Drucken  
Gesundheit

## Pilates gut für Muskeln und Körperwahrnehmung

Mittwoch, 02.07.2014, 10:41



dpa/Jörg Carstensen Pilates macht fit und fördert die Körperwahrnehmung.

Von den Zehen bis in die Fingerspitzen strecken und nicht die Körpermitte vergessen: Pilates kräftigt die Muskeln und bringt Körper und Geist in Einklang.

Wer seine Körperwahrnehmung verbessern und seine Muskeln stärken will, ist mit [Pilates](#) gut beraten. Dabei handelt es sich um ein System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt sowie die Haltung verbessert. Laut Elisabeth Graser von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie in Saarbrücken wird durch die bewusste und kontrollierte Bewegungsausführung außerdem das Zusammenspiel von Körper und Geist trainiert.

Sie empfiehlt Pilates für trainierte Menschen ebenso wie für untrainierte und für junge genauso wie für ältere. Die Trainingsmethode geht zurück auf Joseph H. Pilates (1880-1967), der in seiner Kindheit [an Asthma](#) und Rachitis litt. Um seinen Körper zu stärken, begann er daher schon früh mit Sport.

Alle Bewegungen gehen vom Körperzentrum, dem sogenannten Powerhouse aus. Dieses wird von den Bauch- und Rückenmuskeln sowie dem Beckenboden gebildet und schützt Wirbelsäule und innere Organe. Graser nennt als bekannte, leicht nachvollziehende Übung das „Swimming“. Nötig ist nur eine Gymnastikmatte als Unterlage.

Der Sportler beginnt in der Bauchlage und hat die Arme neben dem Kopf nach vorne ausgestreckt. Er hebt Kopf und Arme leicht an, der Blick bleibt zum Boden gerichtet und der Hals lang. Der Bauchnabel wird in Richtung Wirbelsäule gezogen, das Gesäß leicht angespannt, die gestreckten Beine werden leicht von der Matte abgehoben. Der Körper ist von den Fingern bis zu den Zehenspitzen gestreckt.

Nun beginnt der Trainierende langsam, den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig von der Matte nach oben anzuheben und wieder abzusenken, ohne abzulegen. Fließend und ohne Bewegungsstopp hebt er dann den linken Arm und das rechte Bein an. Je Seite wiederholt er das fünf- bis zehnmal und atmet dabei gleichmäßig weiter. Dann werden Arme und Beine abgelegt und entspannt.

Graser empfiehlt, während der Übung immer an einen langen Körper zu denken, als ob Bänder an Händen und Füßen den Körper auseinanderziehen. Gleichzeitig darf der Sportler den Gedanken an eine stabile Körpermitte nicht aus dem Kopf verlieren.

dpa

© FOCUS Online 1996-2017

Drucken

 **Fotocredits:**

dpa/Jörg Carstensen

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.

