

Die Pilates Trainingsmethode

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die von Joseph Hubertus Pilates entwickelt wurde. Zur Verbesserung von Bauchmuskeln und Körperkontrolle entwickelte er eine Serie von Bodenübungen und Übungen an Geräten. Er nannte diese Methode zunächst Contrology, da es darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren; heute ist diese Methode weltweit bekannt als Pilates Methode. Die Variationsmöglichkeiten wurden über die Jahre weiterentwickelt und modernen Erkenntnissen und Gegebenheiten angepasst.

Die Dehn- und Kräftigungsübungen stärken und formen die Muskeln, verbessern die Haltung und fördern die Beweglichkeit. Der Körpermitte und insbesondere der tiefliegenden Bauchmuskulatur wird die grösste Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Pilates Methode ist eine einzigartige Trainingsmethode, die mit Konzentration, gezielten Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung dem Körper innere Kraft schenkt und ihm Ausdauer, Stärke und Geschmeidigkeit verleiht. Körper und Geist werden gleichzeitig beansprucht, und das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert.

Pilates wurde zu Beginn vor allem von Tänzerinnen und Tänzern sowie Athletinnen und Athleten praktiziert; heute erfreut sich die Methode aber allgemeiner Beliebtheit. Pilates ist für jede und jeden geeignet und spricht Personen jeden Alters und mit unterschiedlicher körperlicher Voraussetzung an. Die individuelle Anatomie, die Möglichkeiten und Grenzen eines jeden werden bei der Pilates Methode respektiert.

Was bringt Pilates?

- Pilates verbessert die Haltung.
- mobilisiert und stabilisiert die Wirbelsäule.
- kräftigt den Rumpf (insbesondere die Tiefenmuskulatur).
- erhöht die Kraft und Beweglichkeit.
- schult die Körperwahrnehmung.
- verhilft zu mehr Entspannung und Harmonie.
- verbessert die Balance.
- Pilates ist ein ganzheitliches Training, welches Ihren Körper und Geist gleichzeitig beansprucht.
- Bewegungsmuster lassen sich analysieren und können verbessert werden.

TATKRAFT Creative Training wünscht Ihnen viel Spass beim gezielten trainieren, sowie viel Freude an dem neu gewonnenen Körpergefühl!