

Neckholder-Top von **Closed**,  
ca. 70 Euro. Sports-Bra und  
Leggings von **adidas Rainbow  
Mars**, ca. 40 und 60 Euro



## **PILATES** Inga Johannsen ist Health Coach und Pilatetrainerin ([inga.johannsen@gmx.de](mailto:inga.johannsen@gmx.de))

**Was ist Pilates?** Ein ganzheitliches Körpertraining, das aus zahlreichen Dehn- und Kräftigungsübungen besteht und eine Verbindung von Körper, Geist und Seele herstellt.

**Welche Körperregionen werden besonders trainiert?** Pilates kräftigt das Körperzentrum, stärkt den Beckenboden, schafft mehr Beweglichkeit, lindert Rückenschmerzen, strafft Problemzonen wie Po und Bauch und verbessert Haltung und Ausstrahlung. Ausserdem entspannt die tiefe, bewusste Atmung den Geist und verhilft so zu mehr Ausgeglichenheit.

**Wie oft sollte man trainieren?** Vor allem regelmäßig. Empfehlenswert ist mindestens einmal die Woche eine Stunde lang. Optimal sind zwei- bis dreimal pro Woche 60 Minuten.

**Inwiefern ist Konzentration beim Pilates so wichtig?** Konzentration ist eines der sechs Prinzipien des Pilates-Trainings, die anderen sind: Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Präzision und Bewegungsfluss. Konzentration ist für die korrekte Bewegungs-

ausführung sehr wichtig und steigert das Körperbewusstsein.

**Wie wird trainiert?** Anfängern ist zu raten, mit einer oder mehreren Einzelstunden zu beginnen. Danach übt man in Gruppen mit maximal sechs Personen. Es wird unterschieden zwischen Geräte- und Mattentraining. Das Gerätetraining arbeitet mit fünf klassischen Geräten (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel, Spine Corrector), die den Schülern Unterstützung bei der Ausführung ihrer Übungen geben. Das Mattentraining besteht aus rund 500 Pilates-Übungen. Dabei kann mit oder ohne Kleingeräte wie Pilates-Circle, Rolle, Flexband oder Softball gearbeitet werden.

**Was ist bei der Kleidung wichtig?** Enganliegende Outfits für das Training zu wählen, um die eigene Körperhaltung zu kontrollieren und die Übungen dann exakt auszuführen. Sie sollte jedoch nicht zwicken oder drücken. Am besten eignen sich enge leichte Baumwoll-Tops und -Leggings aus natürlichen Materialien in allen Farben und Styles.