



## Pilates-online

Donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr.



**Maike Deák-Haag**

Physiotherapeutin und Pilatestrainerin

### **Pilates**

„Nach zehn Trainingsstunden spürst du den Unterschied,  
nach zwanzig siehst du ihn und nach dreißig hast du einen völlig neuen Körper.“

Mit dieser Aussage beschreibt J.H. Pilates sein Trainingsprogramm „Contrology“, das er Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelte. Er kombinierte dabei östliche Theorien der Interaktion von Körper-Geist-Seele mit westlichen Theorien der Biomechanik, des motorischen Lernens und der Rumpfstabilität.

Das Pilatestraining lenkt deine Aufmerksamkeit nach innen – auf deine Atmung und Körperwahrnehmung. Dein mentaler Fokus wird auf die Aktivierung spezifischer Muskeln gerichtet, die in einer nützlichen Abfolge und mit gewissenhafter Geschwindigkeit Bewegungen ausführen. Dein Schwerpunkt liegt hierbei auf der Qualität, der Präzision und der Kontrolle der Übungsausführung.

Die Pilatesmethode an sich ist ein Ganzkörpertraining, welches deine tiefliegenden und stabilisierenden Muskeln kräftigt, verkürztes Gewebe dehnt, deine Stütz Muskulatur aufbaut und gleichzeitig Körper und Geist entspannt.

Die Effekte der Pilatesmethode sind vielfältig. Es wird beschrieben, dass ein regelmäßiges Training zur Entspannung und Kontrolle des Geistes, einer erhöhten Körper- und Selbstwahrnehmung, verbesserter Rumpfstabilität, Koordination und Haltung, vergrößerter Gelenkbeweglichkeit, gleichmäßiger Muskelentwicklung und Stressreduzierung führen kann.

Nach oder während der Behandlung einer Brustkrebserkrankung mit Bestrahlung, Chemotherapie und Operation kann es im umliegenden Gewebe zu Veränderungen und Einschränkungen kommen. Es können unter anderem Probleme im Schulter-Nacken-Bereich, der Brustwirbelsäule und der Bauch- und Rückenmuskulatur auftreten.

Die Schwerpunkte des von mir angeleiteten Pilatesprogramms liegen in der

- Verfeinerung deines Körpergefühls
- Steigerung der Beweglichkeit deines Schulter-Nacken-Bereichs
- Verbesserung der Beweglichkeit deiner Brustwirbelsäule und der Rippen
- Optimierung deiner Haltung

Kurzum:

Das Training soll den bewussten Ausgleich zwischen der Stärkung deiner geschwächten Muskulatur und der

Dehnung deiner einschränkenden Strukturen unterstützen.

Wichtig ist, dass du bei deinem Training im Rahmen deiner Möglichkeiten bleibst. Es gibt kein gut oder schlecht, kein länger, weiter, schneller. Alles das, was DU kannst ist richtig.

Du brauchst lediglich eine Pilates- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, ein kleines Handtuch (50x80) und ein wenig Platz um dich herum. Zudem solltest du ohne große Schwierigkeiten auf dem Rücken, dem Bauch, der Seite liegen und auf den Knien stützen können.

Ich freu mich auf Dich!

Maike Deák-Haag