

Pilates Mobility

Bei Pilates Mobility werden die Pilates Prinzipien mit der Grundidee des Mobility Trainings kombiniert.

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Die Übungen werden langsam, fließend und kontrolliert ausgeführt. Gleichgewicht und Koordination werden geschult. Die Körperhaltung und das Körpergefühl verbessern sich.

Mobility, also die Beweglichkeit des Körpers, wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen erhalten und gesteigert. Dabei wird die Spannung in der Muskulatur bewusst angesteuert, und die Bewegung erfolgt kontrolliert. Dies stellt eine Trainingsmethode dar, die nicht nur die Flexibilität, sondern auch die Kraft der Muskeln anspricht. Die Übungen sind oft mehrdimensional und zielen darauf ab, den gesamten Bewegungsumfang eines Gelenkes auszuschöpfen.