

Training zu Hause für Jugendliche und Erwachsene: Mit Pilates Körper und Geist stärken

Ein regelmässiger Tagesablauf einschliesslich körperlicher Betätigung ist insbesondere in Zeiten von reduzierter Mobilität unerlässlich. Eine geeignete Trainingsmethode stellt Pilates dar: Sie ermöglicht Beweglichkeits-, Muskel- und mentale Kräftigungsübungen zu Hause auf engstem Raum.



Pilates beinhaltet anspruchsvolle, aber sanfte Übungen. Zu den Hauptvorteilen dieser Trainingsmethode gehören u.a. folgende Punkte:

Pilates-Training

- braucht nur wenig Platz, kann also auf engstem Raum durchgeführt werden;
- kann Schmerzen lindern, indem es die Tiefenmuskulatur stärkt und das Becken sowie den Rücken richtig stützt;
- kann die Körperhaltung verbessern und die Silhouette verfeinern, indem schwache Muskeln gestrafft und steife Muskeln gedehnt werden;
- kann dank der Verlängerung der Muskeln und der Breite der Gelenke zu einer verbesserten Beweglichkeit beitragen;
- kann die Atmung verbessern und sie langsamer und tiefer werden lassen;
- kann die Koordinationsfähigkeit verbessern;
- kann durch regelmässiges Üben dabei helfen, den täglichen Stress zu bekämpfen

und ein echtes Wohlfühl zu vermitteln.

Im Folgenden listen wir einige Grund-Übungen sowie Hintergrundwissen zu dieser Trainingsmethode auf, die sich für alle eignet, die keine gravierenden gesundheitlichen Einschränkungen haben..

- [Zu den Übungen](#)
- [Hintergrund: Pilates – Für eine bessere Bewegungsqualität](#)
- [Wissen: Die Prinzipien](#)
- [Wissen: Sprache und Begriffe](#) (pdf)

Wichtiger Hinweis:

Liebe Interessierte

Alle vorgeschlagenen Übungen wurden für den Sportunterricht und das Training konzipiert und entsprechend formuliert. Sie lassen sich aber für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten. Lassen Sie eigene Ideen und auch jene der Kinder und Jugendlichen mit einfließen.
Ihr mobilesport.ch-Team



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO