

# Pilates: Die Prinzipien für ein effizientes Training

Die Anwendung konkreter Prinzipien ist im Pilates grundlegend für effizientes Trainieren. Dabei spielen Atmung und Körperhaltung eine besonders wichtige Rolle.

Während der Übungsausführung wird auf die Atmung und die axiale Verlängerung geachtet. In diesem Hilfsmittel wird dargestellt, wie dies mit bestimmten Erklärungen unterstützt wird.



[Hilfsmittel: Pilates – Prinzipien \(pdf\)](#)

---

Quelle: Hessloehl, S., Frick, A. (2012). Modulunterlage «Pilates Übungen», Gymnastik+Tanz. Magglingen: BASPO, Jugend+Sport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**