



Daniela Hodel

Bewegung . Entspannung . Therapie

Wie wirkt Pilates?



Bei regelmässiger Anwendung der Übungen konnten folgende Wirkungen beobachtet werden:

Pilates stabilisiert die Lendewirbelsäule und kann dadurch Rückenbeschwerden lindern. Es entlastet die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur, stärkt den Bauchbereich und die Beckenbodenmuskulatur.

Pilates kann Stuhl- und Harninkontinenz lindern und längerfristig der Osteoporose entgegenwirken.

Pilates verbessert Beweglichkeit, Koordinationsvermögen und Körperbewusstsein. Es erhöht die physische Kraft und Ausdauer, stärkt die Durchblutung und verbessert die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff.

Pilates macht den Körper straff und geschmeidig. Es fördert lockere Bewegungen und eine aufrechte Haltung.

Pilates harmonisiert Körper und Geist. Es fördert Gelassenheit im Alltag. Kontinuierliches Pilates-Training kann die positive Ausstrahlung stärken und zu mehr Selbstbewusstsein und mehr Lebensfreude beitragen.

