

## Wirbelsäule / Rücken / Nacken

---

### Muskuläre Beschwerden

#### Pilates

Pilates wurde bereits zur Zeit des 1. Weltkrieges von dem deutschen Immigrant Joseph Hubert Pilates (1880-1967) entwickelt. Er trainierte damit in Großbritannien internierte, verletzte Soldaten. 1923 wanderte er nach New York aus und eröffnete dort im Gebäude des New York City Ballet sein 1. Pilates-Studio, das schnell zum Mekka für Tänzer, Sportler und Showstars wurde. Heute schwören Hollywood-Stars wie Madonna, Uma Thurman oder Brad Pitt auf diesen raffinierten, ganzheitlichen Mix aus Yoga, Tanz, Kampfsport und Bodybuilding. Wichtig sind zudem das Stretching der Muskulatur sowie richtiges Atmen. Der Fokus von Pilates aber liegt auf dem so genannten Powerhouse. Dahinter verbirgt sich die gesamte Muskulatur rund um die Wirbelsäule, die durch Pilates gezielt gekräftigt wird. Schöne Nebenwirkungen sind eine verbesserte Haltung, mehr Kondition, eine bessere Bewegungs-Koordination und eine geschärfte Körperwahrnehmung. Pilates-Übungen werden normalerweise am Boden durchgeführt, es gibt aber auch fünf klassische Geräte, die gerade Anfängern die verschiedenen Positionen erleichtern.