



DOSSIER · THERAPIE

Pilates

Pilates ist eine Methode kontrollierter Ganzkörperübungen, und die Forschung dazu ist bemerkenswert geschlossen: Der größte Teil der kontrollierten Studien am Menschen betrifft den unteren Rückenschmerz. Der interessanteste Befund ist die Form der Evidenz — die meistzitierten Arbeiten des Feldes sind Netzwerk-Metaanalysen und Übersichten, nicht Einzelstudien.

656

STUDIEN
INSGESAMT

494

AM MENSCHEN

305

DAVON
KONTROLLIERT

0

AN TIEREN

1

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Pilates auf einen Blick

HERKUNFT:

Pilates ist eine Methode kontrollierter Ganzkörperübungen in festgelegten Abfolgen, geübt auf der Matte oder an Großgeräten, mit Betonung von Rumpfstabilität, Atemführung und präziser Ausführung. Klinisch wird das Programm an die Beschwerden des Einzelnen angepasst und meist über mehrere Wochen als Gruppen- oder Einzeltraining geführt. Die Studienliteratur nennt es „modified Pilates“, „Clinical Pilates“, „Pilates-based exercise“ und „Mat Pilates“.

STUDIENLAGE:

656 ausgewertete Arbeiten · 305 kontrollierte Studien am Menschen · 189 Beobachtungsstudien · 32 Übersichtsarbeiten · 0 Tierversuche · 1 Zellkulturarbeiten

STÄRKSTE BELEGE:

- Bewegungsapparat: Netzwerk-Metaanalyse, die Pilates gegen Kraft-, Core- und Mind-Body-Training zum chronischen unteren Rückenschmerz stellt, 9.710 Teilnehmer ({1}).
- Bewegungsapparat: Übersicht mit Metaanalyse zu Schmerz, Funktionsstörungen und Lebensqualität bei chronischem unterem Rückenschmerz, 1.108 Teilnehmer ({2}).
- Ältere Erwachsene: Metaanalyse zu körperlicher Funktionsleistung, Stimmung und Lebensqualität, 897 Teilnehmer ({7}); Metaanalyse zu Kraft, Ausdauer und Muskelleistung, 1.190 Teilnehmer ({8}).
- Erschöpfung: Übersicht mit Metaanalyse zu Fatigue bei chronischen Erkrankungen, 812 Teilnehmer ({18}); Brustkrebs: Übersicht mit Metaanalyse zu Gesundheit unter der Behandlung, 531 Teilnehmer ({15}).
- Multiple Sklerose: systematische Übersicht zu therapeutischen Effekten der Methode, 999 Teilnehmer ({4}); für Parkinson liegt ebenfalls eine systematische Übersicht mit Metaanalyse vor.

GRENZEN:

- Unter dem Etikett „Pilates“ laufen verschieden zusammengestellte Programme, Geräte, Gruppengrößen und Anleitungen; nebeneinandergelegt werden Ausprägungen einer Methode verglichen, nicht eine Methode mit einer anderen.
- Die Kontrollgruppen erhalten minimale Intervention, allgemeine Bewegungsempfehlung, Warteliste oder ein anderes Training; wo gegen Warteliste geprüft wird, misst die Studie Zuwendung und Gruppentermine mit.
- Für neurologische Bilder außer Parkinson tragen einzelne kontrollierte Studien; bei Frauen nach Brustkrebsbehandlung stehen die Befunde nebeneinander, und wie belastbar sie im Verbund sind, ist offen.

EINORDNUNG:

Pilates ist ein Übungsverfahren mit für ein Trainingsprogramm ungewöhnlich geschlossener Forschungslage zum chronischen unteren Rückenschmerz und offenen Fragen zu Programmdefinition und Langzeitverlauf.

1. Was Pilates ist und wie es durchgeführt wird

Pilates ist eine Trainingsmethode, bei der langsame, kontrollierte Ganzkörperübungen in festgelegten Abfolgen ausgeführt werden. Geübt wird auf der Matte oder an Großgeräten; betont werden Rumpfstabilität, Atemführung und präzise Bewegungsausführung. Die Studienliteratur verwendet dafür unterschiedliche Bezeichnungen: In den Titeln erscheinen „modified Pilates“, „Clinical Pilates“, „Pilates-based exercise“ und „Mat Pilates“. In der klinischen Anwendung wird das Programm an die Beschwerden des Einzelnen angepasst und meist als Gruppen- oder Einzeltraining über mehrere Wochen geführt.

Für das Verständnis aller Arbeiten entscheidend ist, dass Pilates keine Substanz mit fester Dosis ist, sondern ein Bündel von Verhaltensweisen. Übungsauswahl, Gerät, Gruppengröße, Anleitung und Häufigkeit unterscheiden sich zwischen den Studien, und die Kontrollgruppen unterscheiden sich ebenso: Sie erhalten eine minimale Intervention, eine allgemeine Bewegungsempfehlung, eine Warteliste oder ein anderes Training. Manche Arbeiten prüfen Pilates als Zusatz zu einer bestehenden Behandlung, andere direkt gegen eine Vergleichsübung. Die Zielgrößen sind überwiegend Selbsteinschätzungsskalen für Schmerz, Alltagsfunktion, Bewegungsangst und Lebensqualität; solche **Fragebogenwerte** sind von der berichteten **Zufriedenheit** mit der Übungsform nicht vollständig zu trennen.

2. Wie belastbar die Forschung ist

Der **Bewegungsapparat** trägt den weit überwiegenden Teil der kontrollierten Studien, und innerhalb dieses Bereichs konzentriert sich das Feld fast geschlossen auf den **chronischen unteren Rückenschmerz**. Dafür stehen randomisierte Einzelstudien, systematische Übersichten und Netzwerk-Metaanalysen bereit, die Pilates gegen andere Trainingsformen und gegen minimale Interventionen stellen. Danach folgen in deutlichem Abstand Erschöpfung und Fatigue — hier vor allem bei Frauen nach Brustkrebsbehandlung und in der Postmenopause — sowie Kognition mit einem Schwerpunkt bei Parkinson. Weitere Gebiete wie Onkologie, Stoffwechsel, Knochen und Herz-Kreislauf sind mit einzelnen kontrollierten Arbeiten vertreten. Sicherheitsaspekte werden in einer eigenen Gruppe von Studien erfasst.

Für ein Trainingsverfahren ist die Ausgangslage ungewöhnlich günstig: Zum unteren Rückenschmerz existieren mehrere Metaanalysen und Netzwerk-Metaanalysen randomisierter Studien. **Belegt:** Das Vergleichsbild zwischen Pilates und anderen Übungsformen stammt damit nicht aus einzelnen Zentren, sondern aus zusammenfassenden Auswertungen. Zugleich ist Pilates nicht verblindbar — wer trainiert, weiß, dass er trainiert. **Vermutung:** Ein Teil der berichteten Verbesserungen lässt sich nicht sicher von Aufmerksamkeit, Gruppenerleben und regelmäßigen Terminen trennen, unabhängig davon, welche Übungen ausgeführt wurden.

Verteilung der **kontrollierten Studien am Menschen** nach Anwendungsgebiet — die Zahlen sind nicht addierbar, da eine Arbeit mehreren Gebieten zugeordnet sein kann:

ANWENDUNGSGEBIET	KONTROLLIERTE STUDIEN
Bewegungsapparat	180
Erschöpfung und Stress	60
Kognition und Psyche	44
Sicherheit und Verträglichkeit	44
Onkologie	20
Stoffwechsel	17
Knochen und Gelenke	16
Herz und Kreislauf	13

Was in den Studien „Pilates“ heißt, ist nicht immer dasselbe

Unter dem Etikett Pilates laufen sehr unterschiedliche Programme. Die Studientitel nennen „modified Pilates“, „Clinical Pilates“, „Pilates-based exercise“ und „Mat Pilates“; dahinter stehen verschieden zusammengestellte Übungsfolgen, unterschiedliche Geräte, Gruppen- und Einzelsettings sowie unterschiedlich geschulte Anleiter. Wer die Arbeiten nebeneinanderlegt, vergleicht daher nicht eine Methode mit einer anderen, sondern mehrere Ausprägungen einer Methode mit verschiedenen Kontrollbedingungen. Ein Urteil über „Pilates“ insgesamt setzt voraus, dass sich diese Ausprägungen auf einen gemeinsamen Nenner bringen lassen.

Die zweite Schwierigkeit liegt in der Vergleichsgruppe. Wo Pilates gegen eine minimale Intervention oder gegen eine Warteliste geprüft wird, misst die Studie auch den Wert von Zuwendung, Anleitung und Gruppenterminen mit. Aussagekräftiger sind direkte Vergleiche gegen ein anderes Training, wie sie einzelne Arbeiten vorlegen. Auch dort bleibt offen, welcher Bestandteil trägt: Rumpfstabilisation, Atemführung, Bewegungspräzision oder die regelmäßige angeleitete Bewegung. Solange das nicht geklärt ist, beschreiben die Übersichten die Richtung eines Unterschieds, nicht seinen Mechanismus.

3. Was häufig behauptet wird — und was die Daten hergeben

AUSSAGE	STUDIENLAGE
Pilates ist ein belegtes Mittel gegen chronischen Rückenschmerz.	Zu diesem Gebiet liegen mehrere Metaanalysen und Netzwerk-Metaanalysen randomisierter Studien vor. Sie vergleichen Pilates mit anderen Trainin
Pilates verbessert Gleichgewicht und Alltagsfunktion älterer Menschen.	Dazu existieren eine Metaanalyse zur körperlichen Funktionsleistung und eine systematische Übersicht mit Metaanalyse zum posturalen Gleichgewi
Pilates ist ein Rehabilitationsverfahren für neurologische Erkrankungen.	Für Parkinson liegt eine systematische Übersicht mit Metaanalyse vor. Für andere neurologische Bilder tragen einzelne kontrollierte Studien, etwa zu
Pilates hilft Krebspatientinnen gegen Fatigue und depressive Symptome.	Hierzu liegen einzelne randomisierte Studien vor, unter anderem bei Frauen nach Brustkrebsbehandlung, zu funktioneller Kapazität, Beweglichkeit, F

4. Die belastbarsten Arbeiten

Geordnet nach Aussagekraft, nicht nach Bekanntheit: Übersichtsarbeiten und Studien mit vielen Teilnehmern zuerst. Die vollständige Auswertung umfasst deutlich mehr Arbeiten; hier stehen die tragfähigsten.

Kontrollierte Studien am Menschen

- ¹ Best Exercise Options for Reducing Pain and Disability in Adults With Chronic Low Back Pain: Pilates, Strength, Core-Based, and Mind-Body. A Network ... (2022) — Übersichtsarbeit, 9.710 Teilnehmer
- ² Efficacy of Pilates on Pain, Functional Disorders and Quality of Life in Patients with Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis (2023) — Übersichtsarbeit, 1.108 Teilnehmer

- ³ Effectiveness of Pilates and Yoga to improve bone density in adult women: A systematic review and meta-analysis (2021) — Übersichtsarbeit, 591 Teilnehmer
- ⁴ Therapeutic Effects of the Pilates Method in Patients with Multiple Sclerosis: A Systematic Review (2022) — Übersichtsarbeit, 999 Teilnehmer
- ⁵ Effect of Pilates on Glucose and Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials (2021) — Übersichtsarbeit, 587 Teilnehmer
- ⁶ The optimal exercise intervention for sleep quality in adults: A systematic review and network meta-analysis (2024) — Übersichtsarbeit, 2.142 Teilnehmer
- ⁷ Effects of pilates on physical-functional performance, quality of life and mood in older adults: Systematic review and meta-analysis of randomized ... (2021) — Übersichtsarbeit, 897 Teilnehmer
- ⁸ Effects of pilates exercises on strength, endurance and muscle power in older adults: Systematic review and meta-analysis (2024) — Übersichtsarbeit, 1.190 Teilnehmer
- ⁹ Effects of Pilates in children and adolescents - A systematic review and meta-analysis (2023) — Übersichtsarbeit, 1.235 Teilnehmer
- ¹⁰ How to tackle non-specific low back pain among adult patients? A systematic review with a meta-analysis to compare four interventions (2024) — Übersichtsarbeit, 1.253 Teilnehmer
- ¹¹ Effects of Pilates exercises on cardiorespiratory fitness: A systematic review and meta-analysis (2023) — Übersichtsarbeit, 569 Teilnehmer
- ¹² Optimizing labor duration with pilates: evidence from a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials (2024) — Übersichtsarbeit, 1.239 Teilnehmer
- ¹³ Pilates Dosage in Rehabilitation of Patients With Musculoskeletal Conditions: A Scoping Review (2025) — Übersichtsarbeit, 19.642 Teilnehmer
- ¹⁴ Mind-body exercise for improving balance, aerobic capacity, walking ability, muscle strength, and mental health in patients with type 2 diabetes: a ... (2026) — Übersichtsarbeit, 500 Teilnehmer
- ¹⁵ The Impact of Pilates Exercise on the Overall Health of Patients With Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis (2026) — Übersichtsarbeit, 531 Teilnehmer
- ¹⁶ Pilates and AR/VR-based and other technology-assisted exercise for balance and postural control in older-adult and aging-related rehabilitation ... (2026) — Übersichtsarbeit, 606 Teilnehmer
- ¹⁷ Comparative effectiveness of rehabilitation therapies for diastasis recti abdominis: A systematic review and Bayesian network meta-analysis (2026) — Übersichtsarbeit, 783 Teilnehmer
- ¹⁸ Effectiveness of pilates on fatigue in persons with chronic conditions: a systematic review and meta-analysis (2026) — Übersichtsarbeit, 812 Teilnehmer
- ¹⁹ Comparative effects of pilates-based interventions on functional mobility, balance, fatigue, and quality of life in people with multiple sclerosis: a ... (2026) — Übersichtsarbeit, 901 Teilnehmer
- ²⁰ Pilates Method as a Biopsychosocial Intervention in the Modern Workplace: A Systematic Review of Physical, Mental, and Occupational Benefits (2026) — Übersichtsarbeit, 1.179 Teilnehmer
- ²¹ Comparative efficacy of mind-body exercises for treating chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and network meta-analysis (2026) — Übersichtsarbeit, 3.179 Teilnehmer
- ²² Comparative effectiveness of exercise interventions for axial spondyloarthritis: a systematic review and network meta-analysis (2026) — Übersichtsarbeit, 3.404 Teilnehmer
- ²³ Effects of different types of core training on pain and functional status in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review and ... (2025) — Übersichtsarbeit, 7.705 Teilnehmer
- ²⁴ Effect of Pilates on Sleep Quality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials (2020) — Übersichtsarbeit, 477 Teilnehmer

5. Resümee

BELEGT Der weit überwiegende Teil der kontrollierten Studien am Menschen betrifft den Bewegungsapparat, und innerhalb dieses Bereichs konzentriert sich das Feld fast geschlossen auf den chronischen unteren Rückenschmerz. Die Zielgrößen sind überwiegend Schmerz und Alltagsfunktion, erhoben per Fragebogen; solche Fragebogenwerte sind von der berichteten Zufriedenheit mit der Übungsform nicht vollständig zu trennen. In deutlichem Abstand folgen Erschöpfung und Fatigue sowie Kognition, jeweils mit zusammenfassenden Arbeiten.

PLAUSIBEL Dass geregelte, angeleitete Bewegung über mehrere Wochen Schmerz und Alltagsfunktion günstig beeinflusst, passt zum Muster der Befunde. **Vermutung:** Ein Teil der berichteten Verbesserungen lässt sich nicht sicher von Aufmerksamkeit, Gruppenerleben und regelmäßigen Terminen trennen, unabhängig davon, welche Übungen ausgeführt wurden; die Methode ist nicht verblindbar, wer trainiert, weiß, dass er trainiert. Daraus könnte folgen, dass direkte Vergleiche gegen ein anderes Training aussagekräftiger sind als Vergleiche gegen Warteliste oder minimale Intervention. Offen bleibt dabei, welcher Bestandteil trägt: Rumpfstabilisation, Atemführung, Bewegungspräzision oder die regelmäßige angeleitete Bewegung.

Zu klären wäre zuerst die Interventionsdefinition: Welche Übungsauswahl, welches Gerät und welche Anleitung machen eine Studie zur Pilates-Studie, und ab wann nicht mehr? Daran schließt die Vergleichsbedingung an: Welche Kontrollgruppe trennt die Methode von Aufmerksamkeit, Anleitung und Gruppenerleben? Dafür wäre eine einheitliche Beschreibung von Programm und Kontrolle nötig, wie sie die Übersichten derzeit nur teilweise liefern. Drittens der Langzeitverlauf: Wie lange hält ein Trainingsergebnis nach dem Ende eines Programms an, und welcher Messzeitpunkt wäre dafür verbindlich? Eine Untersuchung, die definierte Programme, eine aktive Vergleichsgruppe und feste Nachbeobachtungszeitpunkte verbindet, könnte diese Fragen in einem Zug klären.

6. Was offen ist

- **Interventionsdefinition:** Welche Übungsauswahl, welches Gerät und welche Anleitung machen eine Studie zur Pilates-Studie, und ab wann nicht mehr?
- **Vergleichsbedingung:** Welche Kontrollgruppe trennt die Methode von Aufmerksamkeit, Anleitung und Gruppenerleben?
- **Langzeitverlauf:** Wie lange hält ein Trainingsergebnis nach dem Ende eines Programms an, und welcher Messzeitpunkt wäre dafür verbindlich?

Häufige Fragen

Für welches Anwendungsgebiet ist die Studienlage am tragfähigsten?

Am tragfähigsten ist sie beim chronischen unteren Rückenschmerz. Dort liegen randomisierte Studien, systematische Übersichten sowie Netzwerk-Metaanalysen vor, die Pilates gegen andere Trainingsformen und gegen minimale Interventionen stellen. Alle anderen Gebiete — Erschöpfung, Kognition, Onkologie, Stoffwechsel, Knochen, Herz-Kreislauf — sind mit einzelnen kontrollierten Arbeiten oder einer einzelnen Übersicht vertreten.

Woran erkenne ich, ob eine Pilates-Studie für meine Frage etwas taugt?

Drei Punkte entscheiden. Erstens die Vergleichsgruppe: Wurde gegen ein anderes Training geprüft oder gegen eine Warteliste beziehungsweise eine minimale Intervention? Zweitens die Beschreibung der Intervention: Matte oder Gerät, Gruppe oder Einzel, welche Übungsauswahl, wie lange. Drittens die Zielgröße: Handelt es sich um eine Selbsteinschätzung per Fragebogen oder um einen objektiv erhobenen Messwert? Ohne die ersten beiden Angaben lässt sich das Ergebnis kaum einordnen.

Lässt sich Pilates überhaupt verblinden?

Nein. Wer an einem Trainingsprogramm teilnimmt, weiß das, und auch die Anleiter wissen, was sie unterrichten. Deshalb hängt die Aussagekraft einer Pilates-Studie fast vollständig an der Kontrollgruppe: Erhält sie ebenfalls angeleitete Bewegung in vergleichbarer Frequenz, wird der Vergleich aussagekräftig. Erhält sie nichts oder nur eine kurze Beratung, misst die Studie zusätzlich die Zuwendung mit.

Quellen

- 1 Best Exercise Options for Reducing Pain and Disability in Adults With Chronic Low Back Pain: Pilates, Strength, Core-Based, and Mind-Body. A Network Meta-analysis
Fernández-Rodríguez R, Álvarez-Bueno C, Cervero-Redondo I, Torres-Costoso A, Pozuelo-Carrascosa DP, Reina-Gutiérrez S et al. · 2022
- 2 Efficacy of Pilates on Pain, Functional Disorders and Quality of Life in Patients with Chronic Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis
Yu Z, Yin Y, Wang J, Zhang X, Cai H, Peng F · 2023
- 3 Effectiveness of Pilates and Yoga to improve bone density in adult women: A systematic review and meta-analysis
Fernández-Rodríguez R, Álvarez-Bueno C, Reina-Gutiérrez S, Torres-Costoso A, Nuñez de Arenas-Arroyo S, Martínez-Vizcaino V · 2021
- 4 Therapeutic Effects of the Pilates Method in Patients with Multiple Sclerosis: A Systematic Review
Rodríguez-Fuentes G, Silveira-Pereira L, Ferradans-Rodríguez P, Campo-Prieto P · 2022
- 5 Effect of Pilates on Glucose and Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Chen Z, Ye X, Xia Y, Song H, Wang Y, Guan Y et al. · 2021
- 6 The optimal exercise intervention for sleep quality in adults: A systematic review and network meta-analysis
Xie W, Lu D, Liu S, Li J, Li R · 2024
- 7 Effects of pilates on physical-functional performance, quality of life and mood in older adults: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials
Metz VR, Scapini KB, Dias Gomes AL, Andrade RM, Brech GC, Alonso AC · 2021
- 8 Effects of pilates exercises on strength, endurance and muscle power in older adults: Systematic review and meta-analysis
Oliveira LS, de Oliveira RG, da Silva TQ, Gonzaga S, de Oliveira LC · 2024
- 9 Effects of Pilates in children and adolescents - A systematic review and meta-analysis
Cibinello FU, Caroliny de Jesus Neves J, Janeiro Valenciano P, Shizuko Fujisawa D, Augusto Marçal Camillo C · 2023
- 10 How to tackle non-specific low back pain among adult patients? A systematic review with a meta-analysis to compare four interventions
Jiang Y, Xu Y, Kong X, Zhao E, Ma C, Lv Y et al. · 2024
- 11 Effects of Pilates exercises on cardiorespiratory fitness: A systematic review and meta-analysis
Pessoa RAG, de Oliveira LC, Vitor GBB, de Oliveira RG · 2023
- 12 Optimizing labor duration with pilates: evidence from a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Haseli A, Eghdampour F, Zarei H, Karimian Z, Rasool D · 2024
- 13 Pilates Dosage in Rehabilitation of Patients With Musculoskeletal Conditions: A Scoping Review
Sivrika AP, Kypraios G, Lamnisos D, Georgoudis G, Stasinopoulos D · 2025
- 14 Mind-body exercise for improving balance, aerobic capacity, walking ability, muscle strength, and mental health in patients with type 2 diabetes: a network meta-analysis
Wu F, Yuan Y, Hou Y, Ye Z · 2026
- 15 The Impact of Pilates Exercise on the Overall Health of Patients With Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis
Ryu S, Im A, Kim S · 2026
- 16 Pilates and AR/VR-based and other technology-assisted exercise for balance and postural control in older-adult and aging-related rehabilitation contexts: a systematic review and exploratory network meta-analysis
Zhao Y, Son TJ, Shin M · 2026
- 17 Comparative effectiveness of rehabilitation therapies for diastasis recti abdominis: A systematic review and Bayesian network meta-analysis
Zhu J, Dong B, Liu S · 2026
- 18 Effectiveness of pilates on fatigue in persons with chronic conditions: a systematic review and meta-analysis
Abonie US, Ackah M, Kelly M · 2026
- 19 Comparative effects of pilates-based interventions on functional mobility, balance, fatigue, and quality of life in people with multiple sclerosis: a systematic review and network meta-analysis
Nabil Y, Mansour A, Mohamed AA, Elsamman K, Hatem N, Negida Y et al. · 2026
- 20 Pilates Method as a Biopsychosocial Intervention in the Modern Workplace: A Systematic Review of Physical, Mental, and Occupational Benefits
Trigonis I, Tsartsapakis I, Zafeiroidi A, Maria G, Karakatsanis K, Grivas G et al. · 2026
- 21 Comparative efficacy of mind-body exercises for treating chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and network meta-analysis
Gao Q, Li P, Han X, Lv Y, Wang J, Tang H et al. · 2026
- 22 Comparative effectiveness of exercise interventions for axial spondyloarthritis: a systematic review and network meta-analysis
Huo R, Huang W, Su N, Chen C, Wang P, Zeng X et al. · 2026
- 23 Effects of different types of core training on pain and functional status in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review and meta-analysis
Guo XB, Lan Q, Ding J, Tang L, Yang M · 2025
- 24 Effect of Pilates on Sleep Quality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Chen Z, Ye X, Shen Z, Chen G, Chen W, He T et al. · 2020

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/pilates/ · Stand 2026-10-15