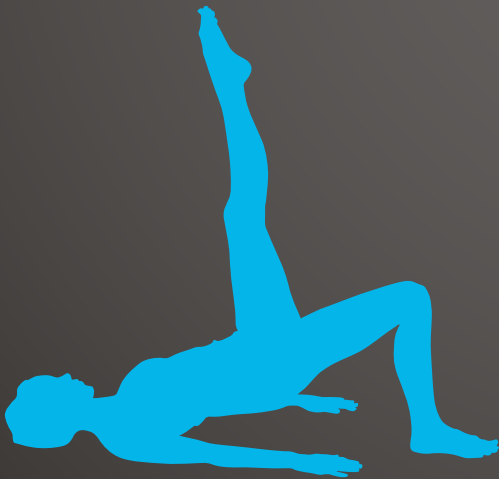


STEFANIE RAHN | CHRISTIAN LUTZ



PILATES

DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH

INHALT

Danksagung	8
1 Vorworte	10
2 Die Motivation/Einleitung	12
2.1 Was ist Pilates?	12
2.2 Joseph H. Pilates/Historisch	13
2.3 Der Status Quo	16
2.4 Für wen ist Pilates geeignet?	17
3 Grundlagen des Trainings	18
3.1 Pilates ist ein Prinzipien-Training	18
3.1.1 Atmung	19
3.1.2 Zentrierung	31
3.1.3 Alignment	42
3.2 Ausrüstung	60
3.2.1 Kleidung	60
3.2.2 Equipment	60
3.2.3 Umgebung	61
3.2.4 Innere Einstellung	61
3.2.5 Trainer	61
4 Übungen	62
4.1 Vorbereitende Übungen	62
4.1.1 Basic Bridging	62
4.1.2 Low Abs	64
4.1.3 Half Roll Back	66
4.1.4 Sternum Drop/Curl up	68
4.1.5 Scapular Reach	70
4.1.6 Cat Stretch	72

4.1.7	Dart	74
4.1.8	Side Kick Preparation	76
4.1.9	Side Bend	78
4.1.10	Twist	80
4.2	Traditionelle Übungen	82
4.2.1	The Hundred	82
4.2.2	Roll up	84
4.2.3	Roll over	86
4.2.4	Single Leg Circle	88
4.2.5	Rolling like a Ball/Rolling Back	90
4.2.6	One Leg Stretch und Double Leg Stretch	92
4.2.7	Spine Stretch	94
4.2.8	Saw	96
4.2.9	Swan Dive	98
4.2.10	Shoulder Bridge	100
4.2.11	Spine Twist	102
4.2.12	Side Kicks	104
4.2.13	Teaser	106
4.2.14	Swimming	110
4.2.15	Leg Pull Front	112
4.2.16	Leg Pull Back	114
4.2.17	Side Bend	116
4.2.18	Push up	118
5	Zielgruppen- und themenspezifische Übungsprogramme	120
5.1	Starter-Programme	120
5.1.1	Starter-Programm 1	121
5.1.2	Starter-Programm 2	130

5.2	Übungsprogramme für Fortgeschrittene	138
5.2.1	Programm 1 für Fortgeschrittene	139
5.2.2	Programm 2 für Fortgeschrittene	150
5.3	Silver Mover	160
5.3.1	Silver Mover „Start moving“	162
5.3.2	Silver Mover „Keep on moving“	170
5.4	Übungsprogramme für Männer	180
5.4.1	Programm 1 für Männer	182
5.4.2	Programm 2 für Männer	194
5.5	Kleopatra (Übungsfolge für Menschen mit hypermobilen Gelenken)	208
5.6	Wikinger (Übungsfolge für Menschen mit hypomobilen Gelenken)	224
5.7	Pilates für Läufer	236
5.8	Übungsprogramm für einen kraftvollen Rücken	246
5.9	Übungsprogramm für Schulter und Nacken	262
5.10	Fit for Life	280
5.11	Faszien-Pilates	292
5.12	Pilates mit Kleingeräten	308
5.12.1	Der Pilates-Ball	309
5.12.2	Die Pilates-Rolle	322
5.12.3	Das elastische Band	334
5.13	Guten Morgen!	348
5.14	Übungsprogramm für den Abend	364
	Anhang	376
	Literaturverzeichnis	376
	Bildnachweis	379



DANKSAGUNG

Mit diesem Buch haben wir uns einen lang gehegten Wunsch erfüllt: Unser gemeinsames Wissen zu bündeln und den Pilates-Gedanken vielen Menschen zugänglich zu machen.

Im Rahmen der Recherche und Durchführung dieses Projekts sind wir auf große Zustimmung getroffen. Der kollegiale Austausch und die gemeinsame Arbeit haben uns vor Augen geführt, wie wertvoll und bereichernd es ist, in einem Team zu arbeiten und wir möchten uns herzlich für die Unterstützung von vielen Seiten bedanken.

Im Besonderen seien in diesem Zusammenhang genannt der Verlag Meyer & Meyer, der uns sein Vertrauen entgegenbrachte und uns mit diesem Projekt betraut hat; die Firma Artzt, die diese herausragenden Fotos ermöglichte und uns ihre Trainingsgeräte zur Verfügung gestellt hat und die Firma Winshape für die Ausstattung.

Ein großer Dank für ihre Unterstützung gilt auch dem Deutschen Pilates Verband sowie dem Deutschen Turner Bund.

Stefanie Rahn, Erkelenz, Christian Lutz, Hamburg, Mai 2017





1 VORWORTE

Durch meinen Beruf als Sportwissenschaftler und Osteopath und meine Karriere als Leistungssportler habe ich intensiv erfahren, wie entscheidend eine optimale Betreuung durch Trainer und Therapeuten ist. Und ich habe oft erlebt, dass nicht nur die körperliche Verfassung ausschlaggebend ist. Die mentale Komponente, der „gesunde Geist in einem gesunden Körper“ hat einen ebenso großen Anteil. Die Weichen für Sieg oder Niederlage im Wettkampf werden weit im Vorfeld gestellt. Wenn ich mir das Leben und Wirken von Joseph Pilates ansehe, verstehe ich sehr gut, warum seine Methode bis heute praktiziert wird und seine Philosophie weltweit verbreitet ist. Viele seiner Ideen waren der Zeit voraus und sind heute aktueller als je zuvor. Hier entdecke ich viele Gemeinsamkeiten zwischen seiner und meiner Einstellung: z. B. der Wunsch, Menschen mit unserer Arbeit zu helfen. Sinnvolle körperliche und geistige Belastung tragen maßgeblich zu einem besseren Leben und höherer Leistungsfähigkeit bei. Bei dem Versuch, sinnvoll zu arbeiten, bin ich, genau wie Pilates es war, ein Praktiker und lasse mich von meiner täglichen Arbeit inspirieren. Die Auseinandersetzung mit Funktion und Struktur, das Umgehen mit Systemen und nicht mit Einzelteilen sind weitere Gemeinsamkeiten. Auch wenn ich im Detail nicht mit allen Facetten seiner Arbeit vertraut bin, so kann ich sagen, dass ich sehr beeindruckt bin von seinen Ideen, seiner Einstellung und seiner unbestechlichen Überzeugung, dass Bewegung heilt. Deshalb habe ich sofort zugestimmt, als ich gebeten wurde, ein Vorwort zu diesem Buch zu schreiben. Genauso wie Stefanie und Christian schätze ich Bewährtes und bin offen gegenüber Neuem. Ebenso können Sie als Trainer oder Aktiver dieses Buch lesen und die vielen Übungen praktizieren oder lehren: begeistert die klassischen Übungen, so wie Pilates sie sich überlegt hat, und offen für die vielen großen und kleinen Varianten.

Edo Hemar, Freiburg, April 2017

Die Pilates-Methode ist in ihrer Komplexität, Vielfalt und Anpassungsfähigkeit kaum zu überbieten. Es bedarf einer hohen Kompetenz des Pilates-Lehrers, die Übungen detailliert und präzise anzuleiten. Und der Teilnehmer wird herausgefordert, diesen Anleitungen zu folgen und diese im Körper in Bewegung umzusetzen. Unendlich viele Pilates-Bücher wurden geschrieben, DVDs produziert und auf YouTube® und Facebook® tummeln sich Pilates-Athleten, die ihre Künste zum Besten geben. Mit diesem Buch nun gelingt es Stefanie und Christian hervorragend, die Essenz der Pilates-Methode herauszustellen, die Bewegungen kurz und prägnant zu vermitteln und den Fokus auf die Bewegungspräzision zu lenken. Die drei wichtigsten Pilates-Prinzipien Atmung, Zentrierung und Alignment stehen dabei im Vordergrund und ermöglichen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die exzellenten Fotos in diesem Buch, die ein Genuss für das Auge sind, lassen die Übungen auch für jeden Einsteiger leicht nachvollziehbar „turnen“. Den Teilnehmer da abzuholen, wo er gerade steht, ihn in seinen Fähigkeiten zu fördern ohne ihn zu überfordern – darin besteht die Meisterschaft, diese intelligente Bewegungsmethode wirkungsvoll zu unterrichten. Stefanie und Christian beweisen nicht nur mit diesem Buch ihre Kernkompetenz, herausragende Trainer, Lehrer und Ausbilder zu sein. In jedem einzelnen Seminar, das sie für PILATES *Bodymotion* unterrichten, kommt die Freude und Leidenschaft beim Teilnehmer an. Stefanie mit ihrer spitzigen, humorvollen und klugen Art begeistert und berührt jeden Einzelnen. Und Christian weckt und stärkt mit seiner zugewandten und sensiblen Persönlichkeit das Selbstvertrauen in eigene Fähigkeiten. Gepaart mit einem hochprofessionellen Unterrichtsstil und einer weitgefächerten Kompetenz springt der Funke ihrer Leidenschaft für diese Methode auf den Teilnehmer über und nimmt jeden mit auf eine Pilates-Reise, die im Glücksfall ein Leben lang andauert. Es ist uns eine große Freude und Bereicherung, diese beiden besonderen Persönlichkeiten in unserem Ausbilder-Team zu wissen!

Britta Brechtefeld und Ute Weiler, Köln, Mai 2017



4 ÜBUNGEN

4.1 VORBEREITENDE ÜBUNGEN

Bevor es mit den traditionellen Übungen und den Übungsprogrammen richtig losgeht, stellen wir eine Auswahl der wichtigsten „Pre-Pilates“-Übungen vor. Diese sollen, wie der Name bereits sagt, im Vorfeld geübt werden und dienen als Grundlage für die originalen Pilates-Übungen oder für das eigenständige Üben zu Hause. Außerdem sind die Pre-Pilates-Übungen auch auf fortgeschrittenem Level immer noch als aufbauende Übungen oder zum Stundenanfang geeignet.

4.1.1 BASIC BRIDGING

Ziel: Artikulation der Wirbelsäule, Kontrolle der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur, Alignment, besonders der unteren Extremitäten bzw. Beinachsen, Bauchkraft.



Ausgangsstellung: Rückenlage; Füße aufgestellt; Fersen unter den Kniegelenken; die Beine sind hüftgelenkweit geöffnet; Arme lang neben dem Oberkörper ausgestreckt.



Ausführung: Rolle mit der Ausatmung die Wirbelsäule vom Steißbein beginnend Wirbel für Wirbel hoch, die Sitzbeinhöcker ziehen in Richtung Kniekehle. Das Gewicht ist jetzt auf dem Schultergürtel.

Atme hier atme wieder ein, um mit der nächsten Ausatmung vom Brustbein beginnend wieder segmental zurück bis in die neutrale Beckenposition zu rollen.



Variationen: Mehrere Atemzüge für das Abrollen benutzen; in der Schulterbrücke bleiben und das Becken drehen oder seitlich verschieben; neben der Wirbelsäule ab- bzw. aufrollen.



Zu beachten: Beine bleiben parallel zueinander ausgerichtet (häufiger Fehler ist das Aufklappen der Knie), während des Abrollens bleibt die Halswirbelsäule lang, das Gewicht liegt auf dem Schultergürtel (zwischen den Schulterblättern) und nicht auf der Halswirbelsäule, die Rippen-Becken-Integration bleibt erhalten.

TIPPS FÜR PROFIS

Diese Übung gehört in jede Pilates-Stunde, auch in eine fortgeschrittene Stunde. Finde immer wieder neue Variationen, um sie spannend und attraktiv zu halten, z. B. den Rumpf seitwärts verschieben oder um die Längsachse drehen, einbeinig hoch- und hinunterrollen usw.

Oft kommt es beim Basic Bridging zu Krämpfen in der Oberschenkelrückseite. Dann die Übung kurz unterbrechen und die Beine lockern, beim erneuten Beginnen darauf achten, dass dem ersten Beckenkippen ein Aktivieren über die Bauch- und Beckenbodenmuskeln vorausgeht.

4.1.2 LOW ABS

Ziel: Aktivierung der Bauchmuskeln, Stabilisierung der neutralen Beckenposition.



Ausgangsstellung: Rückenlage; Füße aufgestellt; die Beine sind hüftgelenkweit geöffnet; Arme lang neben dem Oberkörper ausgestreckt.



Ausführung: Mit der Ausatmung zieh die Bauchdecke sanft nach innen und bring ein Bein Richtung Oberkörper.



Hier wieder einatmen und mit der nächsten Ausatmung bringst du das Bein zurück in die Ausgangsposition. Wechselseitig wiederholen.

Variation 1: Die Beine mit der Ausatmung nacheinander zum Körper bringen bis beide Unterschenkel parallel zum Boden ausgerichtet sind. Mit der nächsten Ausatmung die Beine nacheinander wieder absenken.



Variation 2: Die Beine mit der Ausatmung gleichzeitig zum Körper bringen bis die Unterschenkel parallel zum Boden ausgerichtet sind. Mit der nächsten Ausatmung die Beine wieder gleichzeitig absenken.



Zu beachten: Sowohl das Lösen als auch das Absenken der Beine ist fließend, Schultern und Nacken bleiben entspannt. Die Bauchdecke soll während des kompletten Bewegungsablaufs flach bleiben und das Becken ruhig. Wenn plötzlich die geraden Bauchmuskeln „aufploppen“ oder das Becken nach vorne kippt (Hohlkreuz) warte noch mit den Variationen und übe erst die Zentrierung.

TIPPS FÜR PROFIS

Bei dieser Übung kannst du direkt sehen, ob deine Teilnehmer das Prinzip Zentrierung verstanden haben und anwenden können.

4.1.3 HALF ROLL BACK

Ziel: Artikulation und Mobilisation der Lendenwirbelsäule, Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskeln.



Ausgangsstellung: Neutrale Sitzposition; Füße aufgestellt und hüftgelenkweit geöffnet; Hände fassen um die Schienbeine.



Ausführung: Mit der Einatmung richte die Wirbelsäule auf und schieb den Scheitel zur Decke. Mit der Ausatmung ziehe die Bauchdecke flächig nach innen, kippe das Becken nach hinten bis die Wirbelsäule in einer C-Form ist. Der Blick geht leicht nach vorne unten und die Arme strecken sich.



Mit der Einatmung richte dich vom Kopf beginnend wieder in die Ausgangsposition auf.

Variation: Die Arme sind neben den Oberschenkeln, Handflächen zeigen zu den Beinen, so abrollen bis das Kreuzbein auf dem Boden ist, mit der nächsten Ausatmung wieder aufrollen, indem die Finger nach vorne ziehen.



Zu beachten: Die Wirbelsäule bleibt während des ganzen Bewegungsablaufes in ihrer Länge erhalten, die C-Form ist gleichmäßig und der Schultergürtel bleibt weit.

TIPPS FÜR PROFIS

Bleib in der Abrollbewegung und füge kleine Federungen in Richtung Kreuzbein und Lendenwirbelsäule hinzu, füge eine Rotation in der Wirbelsäule hinzu.

4.1.4 STERNUM DROP/CURL UP

Ziel: Aktivierung der Bauchmuskeln, Stabilisierung der neutralen Beckenposition.



Ausgangsstellung: Rückenlage; Füße aufgestellt; die Beine sind hüftgelenkweit geöffnet; Hände gefaltet am Hinterkopf; Ellbogen leicht vom Boden gelöst, sodass der Schultergürtel weit bleiben kann.



Ausführung: Mit der Ausatmung zieh die Bauchdecke sanft nach innen, die untere Rippenbögen tauchen in den Körper ein. Du rollst Kopf und Schultern auf.



Mit der nächsten Ausatmung gib aktiv nach und rolle zurück in die Ausgangsposition.



Variation: Die Arme sind neben dem Körper und ziehen auf Höhe der Oberschenkel fußwärts.

Zu beachten: Das Becken bleibt in seiner neutralen Position, der Kopf liegt in den Händen (vermeide ein „Nach-oben-ziehen“ durch die Hände).

TIPPS FÜR PROFIS

Dem Aufrollen geht ein sanftes „Langziehen“ der Halswirbelsäule voraus und das Brustbein gibt nach und „sinkt“ zwischen die Schulterblätter.

Diese Übung ist die Voraussetzung für alle Übungen, bei denen Kopf und Schultern aufgerollt sind (z. B. The Hundred, Double Leg Stretch, One Leg Stretch) und beugt Verspannungen im Hals-, Schulter- und Nackenbereich vor.

4.1.5 SCAPULAR REACH

Ziel: Mobilisation der Schultergelenke und Schulterblätter, Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur.



Ausgangsstellung: Rückenlage; Füße aufgestellt; die Beine sind hüftgelenkweit geöffnet; Arme zur Decke ausgestreckt, Handinnenflächen zeigen zueinander.



Ausführung: Mit der Einatmung zieh die Arme zur Decke, die Schulterblätter gleiten auseinander und lösen sich vom Boden. Der Kopf bleibt liegen, die Halswirbelsäule bleibt lang.



Mit der Ausatmung gleiten die Schulterblätter wieder zurück auf den Boden.

Variation: Nur jeweils einen Arm aus dem Schultergelenk zur Decke ziehen und den Kopf dabei in die Gegenrichtung drehen lassen.

Das Zurückgleiten der Arme ersetzen durch ein entspanntes „Nach-unten-fallen“.



Weitere Variationen: Das Auseinander- bzw. Nach-vorne-ziehen (Protraktion) und Zusammenziehen (Retraktion) der Schulterblätter kann in anderen Ausgangspositionen (Stand, Sitz, Vierfüßlerstand) geübt werden. So können die Teilnehmer das Bewegungsmuster generalisieren.

Zu beachten: Kiefer locker lassen, Becken und Beine bleiben unbeweglich.

TIPPS FÜR PROFIS

Diese Übung lässt sich besonders gut auf der Pilates-Rolle (s. Kleingeräte) ausführen, da die Schulterblätter noch tiefer Richtung Boden fallen können.

4.1.6 CAT STRETCH

Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule, Kontrolle von Alignment im Schulter- und Beckengürtel in Stützposition.



Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand; Schultergelenke sind über den Handgelenken und Hüftgelenke über den Kniegelenken angeordnet; Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen Ausrichtung.



Ausführung: Mit der Ausatmung schiebst du die Hände in den Boden, das Steißbein zieht bodenwärts und die Wirbelsäule rundet sich.



Mit der Einatmung die Wirbelsäule wieder in ihre neutrale Position zurückbringen.

Variation: Die Wirbelsäule statt der Beugung (Flexion) in die Streckung (Extension) bringen, wobei die Hände und Knie zueinander ziehen und Scheitel und Steißbein sich weitestmöglich voneinander entfernen.



Zu beachten: Für eine optimale Stütz- bzw. Ausgangsposition zeigen die Ellbogenbeugen zueinander, schieben die Handflächen in den Boden und ist der Schultergürtel in die Weite aufgespannt. Die Beugung der Wirbelsäule ist gleichmäßig, das Alignment im Schultergürtel bleibt auch in der Flexion erhalten.

TIPPS FÜR PROFIS

Für eine gleichmäßige Flexion der Wirbelsäule wird die Bauchdecke sanft nach innen oben (gegen die Unterrückenwand) geschoben. Die unteren Rippenbögen gleiten in den Körper, sodass besonders der Übergang von Lenden- und Brustwirbelsäule mobilisiert wird.

HINWEIS

Oft klagen Teilnehmer bei Stützpositionen über schmerzende Handgelenke. Das hat meist mit fehlender Schultergürtelorganisation und mangelndem Alignment im Schultergürtel zu tun. Arbeite hier mit kurzen Übungszeiten und wenigen Wiederholungen, füge Zwischenübungen ein, bei denen die Handgelenke entlastet sind.

4.1.7 DART

Ziel: Streckung (Extension) der Brustwirbelsäule, Zentrierung in Bauchlage.



Ausgangsstellung: Bauchlage; Arme seitlich am Körper; Daumen zeigen nach unten; Steißbein ist leicht eingerollt; das Schambein sinkt in den Boden.



Ausführung: Mit der Ausatmung zieh die Hände fußwärts, die Brustwirbelsäule streckt sich in die Länge, der Oberkörper löst sich leicht vom Boden. Der Blick geht über den Boden wenige Zentimeter nach vorne, je nach Streckung in der Brustwirbelsäule.



Mit der Einatmung den Oberkörper wieder ablegen, die Länge in der Wirbelsäule beibehalten.



Variation: Während der Streckung der Brustwirbelsäule werden die Arme nach vorne bzw. oben geführt.

Zu beachten: Hals- und Lendenwirbelsäule bleiben in ihrer Länge erhalten (keine Hyperlordose), die Hüftgelenke sind gestreckt.

TIPPS FÜR PROFIS

Bleibe in der Streckung der Wirbelsäule und beschreibe hier unterschiedliche Armbewegungen (z. B. Armbögen einseitig oder beidseitig). Führe die Übung mit nach vorne gestreckten Armen durch (Progression durch einen längeren Hebel).



Teilnehmern mit starker Rundung in der Brustwirbelsäule (Kyphose) oder zu fester Brustmuskulatur ist es nicht möglich, auf dem Bauch zu liegen. Biete hier eine Unterlagerung mit einem Ballkissen o. Ä. an. Für Frauen mit großem Busen kann die Bauchlage auch unangenehm sein. Alternativen sind der Vierfüßlerstand (s. Cat Stretch) oder Bauchlage auf einem Step, sodass der Busen nicht belastet wird.