

Christof Baur und
Bernd Thurner

Die besten Pilates Übungen

*Für Anfänger und
Fortgeschrittene*



**man
kau:**

**Christof Baur
Bernd Thurner**

Die besten Pilates- Übungen. Kompakt-Ratgeber

Аннотация

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, bei der systematisch einzelne, meist tiefer liegende Muskelpartien gestärkt, entspannt oder gedehnt werden. Damit ist Pilates ein idealer Ausgleich für unseren oftmals mental stressigen und körperlich monotonen Alltag. Besonders durch die Aktivierung des Kraftzentrums in der Körpermitte («Powerhouse») wird der qualitative Trainingseffekt gesteigert und gleichzeitig die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen geschützt.

Der Kompakt-Ratgeber erklärt alles, was Sie über die Pilates-Körperschule wissen sollten, und beschreibt Schritt für Schritt, wie Sie die Übungen am besten durchführen.

- Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien
- Nützliche Tipps für Ihr persönliches Trainingsprogramm
- Zahlreiche und leicht nachvollziehbare
Übungsbeschreibungen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein unverzichtbarer Ratgeber für ein völlig neues Körpergefühl
ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen!

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Christof Baur und Bernd Thurner

Die besten Pilates-Übungen – Für Anfänger und Fortgeschrittene
Kompakt-Ratgeber

E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-274-4

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-272-0, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Cover/Umschlag: Mankau Verlag GmbH, Murnau

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Fotos Pilates-Übungen: Annette Hempfling, München

Weitere Fotos: skynesher - [iStockphoto.com](https://www.istockphoto.com) (4m, 20/21); Best

For You - Fotolia.com (13); Syda Productions - Fotolia.com (17); sabine hürdler - Fotolia.com (18); Kzenon - Fotolia.com (25); frank peters - Fotolia.com (46); ValentinValkov - Fotolia.com (87)

eBook-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim

www.brocom.de

Hinweis für die Leser:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Die Fitness- und Gesundheitsbranche wächst wie selten zuvor, und mit ihr die Suche nach neuen Trainingsinnovationen und Ideen. Es entstehen neue und scheinbar revolutionäre Trends, welche oft genauso schnell verschwinden wie sie aufgetaucht sind. Diese Schnelllebigkeit trifft keinesfalls auf Pilates zu: Ein wahrer Klassiker und »Dino« im reichhaltigen Trainingsangebot der Fitnessindustrie.

Seit Jahrzehnten folgen begeisterte Anhänger den

Trainingsphilosophien von Joseph Pilates, dem Erfinder des gleichnamigen Gymnastikprogramms. Kein Wunder, dass sich seine Gedanken und Ideen in aktuellen Trainingskonzepten wiederfinden. »Core stability«, »Functional movement« und der neueste Boom des Faszientrainings propagieren Inhalte, die Joseph Pilates intuitiv und durch praktische Expertise bereits vor nahezu hundert Jahren in seinen Trainingsprogrammen umgesetzt hat.

Die ganzheitliche und funktionelle Betrachtung des Körpers ist die ideale Grundlage für ein ausgewogenes und individuelles Training. »Werden Sie so geschmeidig wie eine Katze!« Mit diesen Worten beschreibt Pilates bildlich und treffend das Ziel seines Trainingsprogramms. Autoren und Verlag wünschen Ihnen viel Vergnügen auf Ihrem persönlichen Weg zu besserer Fitness und einem neuen Körpergefühl.

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Pilates – Harmonie von Körper und Geist

Was ist Pilates?

[Die Pilates-Methode](#)

[Der Pilates-Effekt](#)

[Das Übungsprogramm](#)

[Bewegung neu erleben](#)

Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien

[1. Präzision](#)

2. Konzentration

3. Fließende Bewegungen

4. Zentrierung

5. Atmung

Modernes Pilates-Training

Pilates – eine Trainingsmethode

Aus heutiger Sicht

Der Rumpf im Mittelpunkt

Körperliches und geistiges Wohlbefinden

Wie Sie richtig trainieren

Eine zeitgemäße Trainingsform

Richtige Übungsausführung

Auf die Übung konzentrieren

Gleichmäßig atmen

Ohne Schwung

Zu Beginn gedrosselte Intensität

Wie viele Wiederholungen?

Die richtige Reihenfolge

So oft sollten Sie trainieren

Die Pilates-Körperschule

Die Kunst der Körperwahrnehmung

Präzision ist gefordert

Wer rastet, der rostet

Lernen Sie Ihren Körper kennen

Das »Powerhouse«

Die Seitenatmung

Der Bewegungsablauf

Übung 1: Die Entspannungsposition

Übung 2: Zentrierung

Übung 3: Atmung

Übung 4: Kopfhaltung

Übung 5: Schulterblätter

Übung 6: Neutralstellung

Übung 7: Der Kosake

Übung 8: Der richtige Stand

Pilates-Übungen für Anfänger

Übung 1: Kniestand

Übung 2: Oberkörperrotation

Übung 3: Bodendrucker

Übung 4: Oberkörperaufrichtung

Übung 5: Abduktion in Seitlage

Übung 6: Diagonaler Crunch

Übung 7: Brücke

Pilates-Übungen für Fortgeschrittene

Übung 1: Hocke oder Squat

Übung 2: Kniewaage

Übung 3: Rückenstabilisation

Übung 4: Seitliches Beinheben

Übung 5: Gerader Crunch

Übung 6: Einbeinige Brücke

Übung 7: Beindreher

Übung 8: Armstrecker

Weitere Informationen

Stichwortregister

Einleitung

Bereits im Jahre 1926 gründete Joseph Pilates in New York sein erstes eigenes Gymnastikstudio. Seine Klientel bestand damals vor allem aus qualifizierten Tänzern, Turnern, Athleten und Schauspielern. Erfahren Sie zu Beginn des Buches mehr über die Person Joseph Pilates, seine Vorstellungen und Prinzipien.

Heute ist »Pilates« ein fester Bestandteil im Angebot von Präventions- und Rehabilitationsprogrammen. Die stetige Weiterentwicklung und Erweiterung der Pilatesübungen ermöglichen eine ideale Anpassung an die individuelle Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Wir bewerten für Sie die Trainingsmethode »Pilates« aus Sicht der modernen Trainingswissenschaft. Lernen Sie, wie Sie zu Hause richtig und effektiv trainieren und wie Sie Ihren persönlichen Trainingsplan im Einzelnen gestalten können. Im Übungsteil erhalten Sie dazu viele praktische Tipps und eine genaue Anleitung für die korrekte Umsetzung.

Der moderne Alltag ist geprägt von Zeitdruck, geistiger Höchstleistung und körperlicher Inaktivität. Nehmen Sie sich deshalb im ersten Schritt die Ruhe und die Zeit, »Pilates« zu verstehen und vor allem zu spüren.

Die Pilates-Körperschule ist die Basis Ihres Programms und beschäftigt sich mit den Grundtechniken. Die Qualität der Übungsausführung ist entscheidend für die Wirkung des

Trainings. Es gilt der Grundsatz: Qualität vor Quantität. Die richtige Körperhaltung, Atmung und Präzision sind sehr wichtig und wollen geübt werden. Wenn Sie schließlich wissen, was eine »Neutralposition« oder die Aktivierung des »Powerhouses« ist, und wie Sie diese korrekt umsetzen, steht Ihrem Übungsprogramm nichts mehr im Wege.

Wir haben für Sie zwei Übungsprogramme zusammengestellt. Das erste Programm eignet sich ideal für Trainingseinsteiger, um die Methode zu erlernen. Beherrschen Sie die Abläufe und sind Sie in der Lage, die Übungen bis zum Ende optimal umzusetzen, ist es sinnvoll, in das Programm für Fortgeschrittene zu wechseln. Das richtige Maß an Motivation ist wichtig für dauerhaften Bewegungsspaß und Ihren gewünschten Erfolg. Setzen Sie sich zu Beginn nicht allzu sehr unter Druck. Spüren und genießen Sie den Wechsel aus Anspannung und Entspannung, die Harmonie von Körper und Geist. Dieser Effekt wird sich bereits mit den ersten Trainingseinheiten einstellen. Um die von Pilates beschriebene »Geschmeidigkeit einer Katze« (wieder) zu erlangen, benötigen Ihr Körper und seine Bindegewebsstrukturen regelmäßige und dauerhafte Trainingsreize. Halten Sie sich deshalb konsequent an unsere Trainingsempfehlungen, die Sie sicher ans Ziel führen werden.



Pilates – Harmonie von Körper und Geist

Erfahren Sie, woher die Pilates-Methode kommt, wer sie begründet hat, welche die wichtigsten Pilates-Prinzipien sind und was es mit Ihrem »Powerhouse« auf sich hat.

Was ist Pilates?

Die Pilates-Methode

Die Pilates-Methode wurde 1926 von Joseph Pilates entwickelt und erlebt im Moment einen Boom. Auch in Deutschland findet sie immer mehr Anhänger. Das ursprüngliche Programm des Begründers der Methode wurde im Laufe der Jahre von seinen Schülern weiterentwickelt und

verändert. Das gilt insbesondere für die Anfängerübungen, die völlig neu konzipiert werden mussten, da Joseph Pilates vor allem mit durchtrainierten Sportlern arbeitete. Aber auch er beharrte keineswegs auf starren Trainingsmustern.

Entscheidend war für ihn immer die Anpassung des Übungsprogramms an die Bedürfnisse des Einzelnen. Er handelte allerdings stets nach festen Grundprinzipien, die bis heute sportwissenschaftlichen und medizinischen Anforderungen standhalten. Diese Grundprinzipien, sozusagen die »Pilates-Philosophie« müssen Sie verinnerlichen, um mit der Methode Erfolg zu haben. Die heutigen, modernen Übungsprogramme entsprechen dem neuesten Wissen. Moderne Pilates-Übungen sind ein ideales Konzept für die Harmonie von Körper und Geist. Besonders Menschen mit Rückenproblemen können sehr von Pilates profitieren, weil das Übungsprogramm gleichzeitig mehrere Risikofaktoren positiv beeinflusst.

Der Pilates-Effekt

Richtig angewendet ist Pilates eine Trainingsmethode für Menschen aller Fitnessstufen und jeden Alters. Die Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit wird gezielt miteinander vereint und sorgt für ein neues Körpergefühl. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Muskelbereiche, die oftmals in klassischen Fitnessprogrammen vernachlässigt werden. Die Funktion dieser Muskeln ist aber für einen richtigen Bewegungsablauf äußerst wichtig. Die Kontrolle des Bewegungsablaufs, die Präzision und eine bewusste Atmung sind

die entscheidenden Grundlagen aller Übungen. Dazu ist immer eine hohe Körperspannung notwendig.

Eine typische Pilates-Übung beginnt mit Konzentration – denn nur wer geistig-seelisch vollkommen präsent ist, kann seinen Körper bewusst und wirkungsvoll trainieren.

Innere Bilder verbessern die Körperwahrnehmung und verhelfen zu einem unmittelbaren Trainingseffekt: Verspannungen der Muskulatur und der Seele werden gelöst. Regelmäßiges Üben garantiert Ihnen straffe Muskeln und verleiht Ihrem wohlgeformten und beweglichen Körper mehr Leistungsfähigkeit.

Das Übungsprogramm

Die Übungen in diesem Buch werden detailliert bezüglich ihrer Wirkung und Ausführung beschrieben. Die Grundlage jeder Übung ist eine präzise und exakte Bewegungsausführung. Sie erfahren in der »Pilates-Körperschule« (siehe [Seite 35 ff.](#)), wie das genau geht. Sie ermöglicht es Ihnen, Bewegungszusammenhänge besser zu verstehen und bewusster wahrzunehmen. Die Körperschule ist die Grundlage für das eigentliche Pilates-Übungsprogramm. Sie soll vor allem den Einstieg für Trainingsanfänger erleichtern.

Die Pilates-Übungsprogramme im Anschluss daran sind entsprechend ihrer Schwierigkeit für Anfänger und Fortgeschrittene aufgebaut. Zahlreiche Übungsbeispiele ermöglichen wirklich jedem Pilates-Fan eine auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Trainingsgestaltung.

Bewegung neu erleben

Die Harmonie von Körper und Geist ist das übergeordnete Ziel von Pilates. Um diese Einheit zu erreichen, entwickelte Joseph Pilates eine Reihe von Grundelementen, die das Fundament jeder Übung sind. Sie sind der Schlüssel für den Erfolg Ihres Übungsprogramms. Haben Sie diese Grundlagen verinnerlicht, werden Sie Bewegung auch und gerade im Alltag neu erleben. Bewegungen sind nichts anderes als Programme und Bilder, die im Gehirn geplant und durch die Muskeln ausgeführt werden. Je klarer diese Bilder definiert sind, umso gezielter und exakter ist der Ablauf einer Bewegung. Die Durchführung von Pilates-Übungen erfordert deshalb stets Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

INFO

VOR 80 JAHREN

»Meine Methode fördert den Körper ganzheitlich. Sie korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität.«

Mit diesen Worten warb der in Düsseldorf geborene Joseph Pilates bereits vor 80 Jahren für seine Körperschule. Im Jahre 1926 gründete er in New York ein eigenes Gymnastikstudio. Seine Klientel bestand vor allem aus professionellen Tänzern, Turnern, Athleten und Schauspielern.



Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien

1. Präzision

Die exakte und korrekte Übungsausführung ist das oberste und wichtigste Grundprinzip des Pilates-Übungsprogramms. Alle weiteren Prinzipien dienen nur dazu, die Präzision zu erhöhen.

Jede Übung beinhaltet zahlreiche Details, die der Trainierende beachten muss, um das übungsspezifische Ziel zu erreichen. Um diese Feinheiten zu erkennen und zu verstehen, benötigen Sie theoretische und praktische Körpererfahrung. Pilates-Einsteiger sollten sich deshalb intensiv mit der

Körperschule (siehe [Seite 35 ff.](#)) beschäftigen. Eine Bewegung besteht immer aus einer Kette von einzelnen Elementen, die in der richtigen Reihenfolge aufeinander abgestimmt werden müssen. Diese Grundelemente lernen Sie dort kennen. Erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt – ähnlich einer tänzerischen Choreografie – die einzelnen Pilates-Bausteine.

INFO

ENTSPANNUNG ALS VORAUSSETZUNG

Ein Pilates-Trainingsprogramm beginnt immer mit einer Phase der Entspannung, um hemmenden Stress und seelischen Ballast abzuwerfen. Im Kapitel »Die Pilates-Körperschule« (siehe [Seite 35 ff.](#)) finden Sie entsprechende Anleitungen, wie Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm am besten beginnen.

2. Konzentration

Um neue Bewegungsabläufe zu erlernen und im motorischen Gedächtnis zu speichern, sollten überflüssige Reize ausgeschaltet werden. Das bedeutet: keine Musik, kein Fernsehen im Übungsraum. Widmen Sie Ihrem Übungsprogramm Ihre ganze Aufmerksamkeit und Konzentration. Nur so können Sie im Laufe der Zeit die notwendige Präzision bei den Übungsabläufen erzielen. Durch regelmäßiges Wiederholen und bewusstes Üben trainieren und verinnerlichen Sie die richtige Art, sich zu bewegen. Davon werden Sie auch im Alltag profitieren. Auch wenn wir uns Bewegungsabläufe nur vorstellen, erzeugen diese Bilder unseres Gehirns bereits messbare elektrische Impulse

in unserer Muskulatur. Daraus können wir folgern: Gedachte Bewegung ist ebenfalls Bewegung.

Dieses mentale Training ist das geistige Ausführen eines kompletten Bewegungsablaufes, und es bewirkt im Gehirn eine erhöhte Durchblutung.

Unser Alltag und die moderne Berufswelt sind geprägt von Zeitdruck und Multitasking. Gönnen Sie sich ein paar ruhige Minuten, und lernen Sie Ihren Körper neu kennen.

3. Fließende Bewegungen

Der Bewegungsfluss ist – nicht nur bei Pilates – ein wichtiges Merkmal zur Beurteilung der Qualität einer Bewegung. Um eine fließende Bewegung zu erzielen, müssen Krafteinsatz, Tempo und Präzision optimal aufeinander abgestimmt werden. Je häufiger Sie Ihre Bewegungsabläufe einstudieren, desto kontrollierter wird Ihre Feinsteuerung. Die einzelnen Phasen der Bewegung werden flüssig verbunden und steigern die Bewegungsökonomie. Versuchen Sie von Beginn an, ruckartige Bewegungen zu vermeiden. Kontrollieren Sie die Abläufe durch langsame und gleichmäßige Bewegungen. Auf diese Weise steigern Sie die Wirkung auf Körper und Geist und reduzieren die Belastung der Gelenke.

4. Zentrierung

Joseph Pilates entwickelte sein Übungsprogramm auf der Grundlage praktischer Erfahrungswerte und seiner offensichtlich hervorragenden Fähigkeit zur Körperwahrnehmung. Nach seinem Grundverständnis benötigt jede Bewegung eine stabile

Basis, eine Art Fundament, auf dem der Bewegungsablauf aufbauen kann.

Wir können unseren Körper mit einem Schiff vergleichen, dem ein großes Segel ohne einen stabilen Mast, der den Kräften des Windes standhalten kann, nichts nützt. Joseph Pilates betrachtete den unteren Bereich des menschlichen Rumpfs als den »Mast« unseres Körpers, der alle Bewegungen stabilisieren muss. Er bezeichnete dieses Zentrum als »Powerhouse« (engl. »Versorgungsgebäude, Maschinenraum«).

INFO

BAUCH REIN!

Durch Untersuchungen an Muskelpräparaten und durch klinische Versuche wurde der Sinn des Baucheinziehens wissenschaftlich durchleuchtet. Die korsettähnliche Bauchmuskulatur setzt direkt an den Segmenten der Lendenwirbelsäule an und gewinnt dadurch große Bedeutung für die Stabilität des Körperzentrums. Ihre Aktivität kontrolliert die neutrale Gelenkstellung und ist unabhängig von der Richtung der Körperbewegung. Wie Sie die Kraft Ihres »Powerhouses« optimieren können, lernen Sie im Kapitel »Die Pilates-Körperschule« (siehe [Seite 35 ff.](#)).



Diesen Begriff sollten Sie sich merken, er taucht in den Übungsanweisungen immer wieder auf. Das Fundament dieses Gebäudes bilden die verschiedenen Schichten der Beckenbodenmuskulatur. Das Dach formt das Zwerchfell. Die Vorderwand besteht hauptsächlich aus der tiefen, quer verlaufenden Bauchmuskulatur. Die Rückwand des Hauses schließlich bilden die Rückenmuskeln.

Mit der Anweisung, den Bauchnabel nach oben und damit in Richtung Wirbelsäule zu ziehen, wird der Kraftgürtel unseres »Powerhouses« aktiviert.

Dieses Grundprinzip findet bei jeder Übung Anwendung, um

den Trainingseffekt zu steigern und gleichzeitig die Wirbelsäule vor Fehlbelastungen zu schützen.

Bauchmuskeltraining formt die Taille und stützt den Rumpf.



5. Atmung

Sauerstoff ist die Grundlage nahezu aller Stoffwechselprozesse. Er sorgt in den Körperzellen für die Verbrennung der Nährstoffe und die Gewinnung von Energie. Die Atmung ist eng mit unserer körperlichen und geistigen Befindlichkeit verbunden.

Die Atemtiefe und auch die Atemfrequenz passen sich an unsere aktuelle Lebenssituation an, das heißt, nicht nur körperliche Belastung verändert die Atemaktivität, auch unsere

Gefühlswelt nimmt Einfluss darauf.

Angst, Aufregung und Stress führen zur Erweiterung der Luftröhre und der Bronchien. Die Folge: Die Atemhäufigkeit und die Tiefe der Atmung steigen. Entspannung und Ruhe wirken hier entgegengesetzt: Die Atmung beruhigt sich und sorgt für einen gleichmäßigen und langsamen Rhythmus.

Die Atmung spielt beim ganzheitlichen Übungskonzept von Joseph Pilates eine besondere Rolle und wird fließend in die Übungen integriert. Durch bewussten Einsatz der sogenannten Flanken- oder Seitenatmung (siehe [Seite 43](#)) wird die Stabilität des Rumpfes unterstützt, ohne dabei zu verkrampfen und den Blutfluss zu hemmen.

Ziel ist, in einer Ruhesituation etwa 15 Mal pro Minute zu atmen. Eine kontrollierte Atmung unterstützt den präzisen Bewegungsablauf und baut eine Brücke zwischen Körper und Geist, die bewusst genutzt werden kann.



Modernes Pilates-Training

Dieses Kapitel zeigt Ihnen, warum Pilates-Übungen gut für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden sind, wie Sie Ihr Training aufbauen können und wie oft Sie trainieren sollten.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.