

Séverine Augoyat

Fotos: Myrtille Boyer

SO GEHT PILATES

richtig

40 Übungen und ihre typischen Haltungsfehler

Inhalt

EINLEITUNG

WAS IST PILATES?

Wer war Joseph Pilates?	8
Was ist Pilates?	9
Grundlagen der Pilates-Methode	9
Warum üben?	11
Für wen ist Pilates geeignet?	11
Die Übungen in diesem Buch	12
Varianten mit Pilates-Zubehör	13
Was brauche ich?	14
Wie oft soll ich üben?	15
Warm-Up und Cool-Down	15

PILATES-BEGRIFFE

Matwork	18
Sich aufrichten	18
Powerhouse	19
Seitliche Brustkorbatmung	20
Neutrales Becken	21
Stabilität des Brustkorbs	22
C-Kurve	23
Chest Lift	24
Pilates-V	25
Table Top	25

WARM-UP

DIE ÜBUNGEN

Hundred	38	Swan	66	Side Kick Passe	87
Roll Up	40	Single Leg Kick	68	Bicycle	88
Roll Over	42	Double Leg Kick	70	Heel Beats	90
One Leg Circle	44	Neck Pull	72	Teaser	92
Rolling like a ball	46	Shoulder Bridge	74	Cancan	94
Single Leg Stretch	48	Spine Twist	76	Swimming	96
Double Leg Stretch	50	Jack Knife	78	Leg Pull Front	98
Scissors	52	Side Kick Series	80	Side Bend	100
Lower and Lift	54	Side Lift	80	Mermaid	102
Criss Cross	56	Front and Back	82	Seal	104
Spine Stretch	58	Up and Down	84	Crab	106
Open Leg Rocker	60	Circles	85	Push Up	108
Corkscrew	62	Inner Thigh Lift			
Saw	64	and Circles	86		

PILATES-SESSIONS

Nach Themen

Beine und Po	112
Beweglichkeit des Rückens	114
Beine	116
Taille und Bauchmuskulatur	118
Arme und Rücken	120
Gelenkigkeit	122
Bauchmuskeln mit dem Softball	124
Beine mit dem Magic Circle	126
Full Body Workout	128

Nach Level

Level 1: Anfänger	132
Level 2: Fortgeschrittene	134
Level 3: Profis	138

Einleitung

Zuerst möchte ich mich vorstellen: ich heiße Séverine, ich bin staatlich geprüfte Sportlehrerin und Pilates-Trainerin. Ich habe Pilates nach meinem Sportdiplom entdeckt und es war für mich eine wahre Offenbarung. Das heißt, nicht sofort, denn anfangs fühlte ich mich unfähig und verstand nicht, warum. Das sollte Sie ermutigen!

Im Laufe meiner Praxis und Ausbildung verstand ich allmählich, wie vorteilhaft Pilates für die Gesundheit ist: bessere Haltung, Stärkung der Bauchmuskulatur, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit ...

Seitdem bin ich begeistert und bilde mich unentwegt fort, denn es liegt mir am Herzen, meinen Schülerinnen und Schülern den bestmöglichen Unterricht zu bieten.

Ich versuche, meinen Unterricht auf meinem Instagram-Account @jesuisunecoach und über meine Online-Kurse sowie meine eigene Video-Plattform spielerisch und leicht verständlich zu vermitteln: www.jesuisunecoach.fr

Ich möchte, dass Sie beim Lesen dieses Buches Lust darauf bekommen, behutsam und effizient zu üben, um die Übungen schließlich ohne jeden Leistungsdruck flüssig aneinanderreihen zu können.



Nehmen Sie sich Zeit, mit dem ersten Level vertraut zu werden, bevor Sie auf dem nächsthöheren Niveau üben. Häufig kehrt man zu den Grundübungen zurück, und manchmal tut das sehr gut. Empfinden Sie beim Üben vor allem Freude und Leichtigkeit, damit daraus ein Augenblick echten Wohlbefindens wird.

Um Ihnen die Haltungen zugänglich zu machen und Ihnen dabei zu helfen, sie ohne Verletzungsgefahr auszuüben, finden Sie Haltungsbeispiele zum Nachmachen (grünes Symbol) und solche, die Ihnen zeigen, wie Sie es nicht machen sollten (rot). Jede Stellung wird Ihnen erklärt.



Damit sind Sie für den zweiten Teil des Buches mit thematisch und nach Schwierigkeitsgrad geordneten Pilates-Sitzungen gerüstet, aus denen Sie nach Ihren Bedürfnissen auswählen.

Zum Schluss noch dies: Nehmen Sie sich am Ende Ihrer Sitzung ein paar Minuten Zeit, um sich zu beglückwünschen. Ein kleiner, kostbarer Moment, in dem Sie Ihr Augenmerk mehr auf Ihre Fortschritte legen sollten als darauf, was Sie Ihrer Meinung nach nicht erreicht haben.

Willkommen in der wunderbaren Welt des Pilates – ich werde mich bemühen, Ihnen Zugang zu ihr zu schaffen und sie angenehm zu gestalten!





WAS IST PILATES?

Bevor ich zu den Übungen selbst komme, möchte ich Ihnen von Pilates und seinem Erfinder und Gründer, Joseph Pilates, erzählen.

Ich glaube, es ist sehr wichtig, die Entstehungsgeschichte dieser Trainingsmethode zu kennen, damit man die Übungen besser versteht und den Nutzen, den sie haben, einschätzen kann.

Pilates wird deshalb so häufig empfohlen, weil es als Grundlage aller Sportdisziplinen betrachtet werden kann. Mit Pilates kann man zum Beispiel besser in einen Muskelaufbaukurs einsteigen, weil es von vornherein die richtigen Haltungen dafür fördert: einen geraden Rücken und aktive Bauchmuskeln.

WER WAR JOSEPH PILATES?

Joseph Pilates wurde 1883 in Mönchengladbach geboren. Er war ein schwächliches Kind und litt unter Asthma und Rachitis. Sehr früh begeisterte er sich für Anatomie und Bewegung. Entschlossen und zielstrebig machte er Fitnesstraining – insbesondere Boxen und Gymnastik – und hatte damit Erfolg. Im 1. Weltkrieg war er als Kriegsgefangener in einem Lager in England. Dort betätigte er sich als Krankenpfleger und entwickelte Übungen, die verletzte Gefangene auch im Liegen ausführen konnten, um ihre Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen.

1923, einige Jahre nach dem Krieg, zog er nach New York und eröffnete dort sein erstes Studio, das zunächst dazu bestimmt war, Berufstänzer*innen zu trainieren und bei Bedarf mit Krankengymnastik zu behandeln. Damals entwickelte er eine ganze Reihe von Übungen auf dem Boden (Matwork) und an Geräten (Reformer, Cadillac ...). Seine Methode nannte er »Contrology«.

Die Pilates-Methode kam in den 1950er-Jahren in Frankreich an, war jedoch noch Berufstänzer*innen vorbehalten. Erst nach 1990 gab es die ersten Pilates-Zentren für die breite Öffentlichkeit.

Heute praktizieren Tänzer*innen, Spitzensportler*innen und viele Stars der Film- und Musikbranche Pilates.

WAS IST PILATES?

Pilates ist ein Trainingskonzept, mit dem die Tiefenmuskulatur, insbesondere die Bauchmuskulatur, gekräftigt und die Körperbeherrschung verbessert werden soll. Im Gegensatz zum Training in Fitnessstudios, wo Sie während einer Sitzung manchmal nur bestimmte Muskelpartien, zum Beispiel den Oberkörper, trainieren, aktivieren Sie hier alle Muskeln, indem Sie das gesamte Register an Übungen ausführen.

Tatsächlich führen wir während einer Pilates-Sitzung nicht nur drei oder vier Bewegungen aus, sondern das gesamte Grundrepertoire. Sie werden also Ihren ganzen Körper beanspruchen, vom Kopf bis zu den Zehenspitzen.

Ein Pilateskurs kann mit oder ohne Zubehör auf der Matte ausgeübt werden (wir nennen es Matwork) oder an Geräten (Reformer, Cadillac ...).

GRUNDLAGEN DER PILATES-METHODE

Pilates beruht auf sechs wichtigen Prinzipien.

Atmung

Die Atmung ist die Grundlage des Pilatestrainings. Die Pilates-Atmung mag anfangs unnatürlich erscheinen, da es sich um eine »laterale Thorax-Atmung« handelt (siehe S. 20), während die natürliche Atmung eine Bauchatmung ist, das heißt der Bauch dehnt sich beim Einatmen und schwillt beim Ausatmen ab. Bei

Pilates lernt man, mit dem Brustkorb zu atmen, um das Powerhouse (siehe S. 19) unter Spannung zu halten.

Keine Angst, im Laufe der Übungen wird das selbstverständlich und Sie werden gar nicht mehr daran denken!

Konzentration

Wenn Sie sich fragen, warum es in einem Pilateskurs keine Musik gibt, dann liegt das daran, dass die Übungen Ihre volle Konzentration fordern: Es handelt sich in der Tat darum, Körper *und* Geist zu betätigen. Wenn Sie als Geräuschkulisse Musik laufen lassen, die Ihnen Lust macht, die Hüften zu schwingen, könnte das Ihre Konzentration beeinträchtigen.

Zentrierung

Im Zusammenhang mit dem Powerhouse spricht man von Zentrierung auf die Körpermitte. Joseph Pilates erklärte, dass jede Bewegung (egal, ob man den Arm hebt, den Rumpf beugt etc.) von der Körpermitte ausgeht. Stellen Sie sich diese Körpermitte zwischen den Rippen und dem Schambein vor, dort liegt Ihr Powerhouse.

Kontrolle

Jede Bewegung muss in einem genauen Rhythmus ausgeführt werden: nicht zu schnell, um die Kontrolle nicht zu verlieren, nicht zu langsam, um Verspannungen zu vermeiden.

Präzision

Bei Pilates erfordert jede Übung hohe Genauigkeit. Man strebt nicht nach Quantität, sondern nach Qualität. Deshalb ist die Anzahl von Wiederholungen pro Übung begrenzt.

Fließen

Bei Pilates ist der Körper ständig in Bewegung. Ziel ist es, dass die Übungen sich fließend aneinanderfügen.

WARUM ÜBEN?

Durch regelmäßiges Pilatestraining verbessert man seine Haltung und beugt Verletzungen vor – weshalb es häufig von Physiotherapeut*innen und Osteopath*innen empfohlen wird. Die Vorteile für die Gesundheit sind zahlreich, herausragend sind die Verbesserung der Haltung und die Kräftigung der Bauchmuskeln.

FÜR WEN IST PILATES GEEIGNET?

Viele glauben, dass man sportlich veranlagt sein muss, um Pilates zu machen. Glauben Sie mir: das stimmt nicht! Pilates wendet sich an alle, ob sportlich oder nicht, dünn oder rundlich, jung oder älter: Es ist für jeden Körper, jedes Geschlecht und jedes Alter geeignet. Es gibt keine Kontraindikationen außer medizinischen – so, wie für jede andere körperliche Aktivität. Pilates in der Schwangerschaft zum Beispiel ist ideal, da es die Folgen der Gewichtszunahme und die damit verbundene Belastung der Lendenwirbel mildert: Ein starkes Powerhouse verhindert insbesondere Rückenschmerzen.

Man tendiert manchmal dazu, Pilates zu unterschätzen und mit Stretching gleichzusetzen, was aber ein Trugschluss ist. Wer glaubt, man könne Pilates locker angehen, wird überrascht sein!

DIE ÜBUNGEN IN DIESEM BUCH

Die Übungen in diesem Buch sind eine Auswahl aus dem gesamten Repertoire und stellen eine solide Grundlage für Ihr persönliches Training dar.

Jede Übung ist auf möglichst einfache Weise und ausführlich beschrieben.

Ausgangsniveau ist das Anfänger-Level 1. Danach finden Sie wahlweise die beiden anderen Levels: Level 2 für Fortgeschrittene und gegebenenfalls Level 3 für Profis.

Manche Übungen setzen ein gewisses Übungsniveau voraus. Wenn Sie Anfänger*in sind, heben Sie sich diese einfach für später auf.

Am Ende des Buches finden Sie verschiedene Typen von Sitzungen, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten.

Wenn Sie müde sind oder dies im Lauf der Übungen werden, gehen Sie auf das Anfängerlevel zurück. Es ist immer gut, die Übungen dem eigenen Empfinden anzupassen.

VORSICHT!

Es ist wichtig, die Reihenfolge der Übungen aus dem Repertoire einzuhalten. Wenn Sie bei der Ausführung von Bewegungen Schmerzen verspüren, reduzieren Sie die Anzahl der Wiederholungen oder gehen Sie zur nächsten Übung über.

Übungen für Fortgeschrittene und Profis sind anspruchsvoller und fordernder, aber nichts hindert Sie daran, die Übungen des Anfängerlevels zu wiederholen, wenn Sie das brauchen. Hören Sie auf Ihr Gefühl, das ist ausschlaggebend. Manchmal sind Sie vielleicht müde oder weniger konzentriert. In diesem Fall ist es gut, auf die Grundübungen zurückzugreifen. Denken Sie daran, dass Sinn und Zweck Ihr Wohlbefinden ist!

VARIANTEN MIT PILATES-ZUBEHÖR

Um Ihre Sitzungen zu variieren, können Sie einen Pilates-Ring bzw. Magic Circle oder einen Pilates-Softball (220 mm) verwenden. Dieses Zubehör ermöglicht es Ihnen, die Übungen abzuwandeln. Urteilen Sie nicht nach dem Aussehen, Sie werden überrascht sein! Um diese beiden Hilfsmittel richtig anzuwenden, muss man einiges beachten:

- Der Softball wird nie ganz aufgepumpt. Man kann ihn zwischen den Händen, den Oberschenkeln oder den Fußknöcheln halten. Er kann auch unter die Schulterblätter oder den unteren Rücken gelegt werden (in diesem Fall prüfen, ob der Ball nicht zu stark aufgepumpt ist, sonst wird die Übung unangenehm!).

- Wenn der Pilates-Ring mit den Händen gehalten wird, müssen die Hände ausgestreckt sein (winkeln Sie die Finger zum Halten nicht an, sonst üben Sie zu viel Kraft aus und verkrampfen). Wenn Sie ihn zwischen die Füße nehmen, muss er immer oberhalb der Knöchel platziert werden, der Knöchel liegt am Pad des Ringes an. Auf der Innenseite der Oberschenkel liegt er oberhalb des Knies.
- Bei manchen Übungen dient das Pad dazu, den Kopf zu stützen, wenn er angehoben ist, beide Hände befinden sich dann an der Innenseite des Rings, jeweils links und rechts von dem gegenüberliegenden Pad. Der Druck auf den Ring ist mäßig, er dient nicht der Stärkung der Muskeln, sondern ist eine zusätzliche Herausforderung für Ihr Training!

WAS BRAUCHE ICH?

Bei den meisten Übungen liegt man ausgestreckt auf dem Rücken. Deshalb ist für Ihre Sitzung eine dicke und bequeme Matte sehr wichtig (eine Yogamatte ist für Pilates zu dünn und nicht zu empfehlen). Sie soll Ihre Wirbelsäule und Ihren Kopf während der gesamten Übungen schützen. Sparen Sie hier nicht!

Vielleicht brauchen Sie auch ein kleines Handtuch, das Sie unter den Kopf legen können, wenn Sie auf dem Rücken liegen.

Der Softball und der Magic Circle (oder Pilates-Ring) vervollständigen Ihre Ausstattung, wenn Sie Ihre Sitzungen variieren möchten.