

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1	5.1.14 Mermaid I	86
1.1	Warum Pilates in der Prävention?	2	5.1.15 Scarecrow	88
1.2	Warum Pilates in der Therapie?	3	5.1.16 Swan	90
2	Historie	5	5.1.17 Dart	92
2.1	Wer war Joseph Pilates?	6	5.1.18 Quadruped	94
2.2	Wie gelangte das Pilates-Training in die Therapie?	8	5.1.19 Roll Down	96
2.3	Wo steht Pilates heute – in Europa und weltweit?	9	5.1.20 Standing Balance	98
3	Das Pilates-Konzept	11	5.2 Pilates-Übungen: Das Aufbauprogramm	100
3.1	Die Philosophie	12	5.2.1 Hundred	100
3.2	Die traditionellen Bewegungsprinzipien	12	5.2.2 Roll Up	102
3.3	Die traditionellen Übungsreihen	13	5.2.3 Roll Over II	104
3.4	Die traditionelle Didaktik und Methodik	16	5.2.4 Single Leg Circles	106
3.4.1	Wie wurde der Unterricht traditionell aufgebaut?	16	5.2.5 Rolling Like a Ball	108
4	Pilates in der Prävention: Grundlagen	19	5.2.6 Single Leg Stretch	110
4.1	Methodische Definition	20	5.2.7 Criss Cross	112
4.1.1	Bewegungskategorien	20	5.2.8 Bridging II	114
4.1.2	Funktionskreise	22	5.2.9 Mermaid II	118
4.1.3	Funktionelle Anatomie	24	5.2.10 Spine Stretch II	122
4.1.4	Funktionelle Biomechanik	31	5.2.11 Spine Twist	124
4.1.5	Pilates-spezifische Terminologie	34	5.2.12 Swan Dive	126
4.1.6	Allgemeine Krankheitsbilder und Kontra- indikationen	38	5.2.13 Single Leg Kick	128
4.2	Parameter der Regression und Progression	41	5.2.14 Side Kick-Serie	130
4.3	Techniken zur Testung	42	5.2.15 Swimming	134
4.4	Fehlerquellen	52	5.2.16 Leg Pull Front	136
4.5	Anwendung von Kleingeräten	57	5.2.17 Side Bend	138
5	Die Übungen	59	5.2.18 Standing Single Leg Balance	140
5.1	Pre-Pilates-Übungen	60	5.3 Übergänge und Dehnungen	142
5.1.1	Atmung	60	5.3.1 Übergänge	142
5.1.2	Pelvic Clock	62	5.3.2 Dehnungen	146
5.1.3	Shoulder Drops	64	6 Stundenbilder	149
5.1.4	Chest Lift	66	6.1 Pilates-Mattenprogramm: Anfänger	150
5.1.5	Dead Bug	68	6.2 Pilates-Mattenprogramm: Mittelstufe	155
5.1.6	Side to Side	70	6.3 Pilates-Mattenprogramm: Fortgeschrittene	160
5.1.7	Bridging I	72	6.4 Übungssammlung: Pilates-Übungen mit dem Roller	166
5.1.8	Roll Over I	74	6.5 Pilates-Mattenprogramm für einen starken Rücken	174
5.1.9	Assisted Roll Up/Roll Down	76	6.6 Pilates-Mattenprogramm für Männer	181
5.1.10	Book Openings	78	6.7 Pilates-Mattenprogramm in der Schwangerschaft	190
5.1.11	Side Kick-Serie I	80	6.8 Pilates-Mattenprogramm bei Osteoporose	195
5.1.12	Side Lift	82	6.9 Pilates-Übungen und Funktionskreise	200
5.1.13	Spine Stretch I	84	7 Pilates in der Therapie: Grundlagen	201
			7.1 ICF-Klassifizierung in der Pilates-Therapie	202
			7.2 Die Phasen der Rehabilitation	202
			7.2.1 Akutphase	202

7.2.2	Subakute Phase	203	11	Anleitung und spezifisches Unterrichten ...	277
7.2.3	Phase der aktiven Rehabilitation	204	11.1	Anleitung	278
7.2.4	Phase der post-Rehabilitation	204	11.1.1	Anleitungsstrategien	278
7.2.5	Schmerz und Rehabilitation	204	11.2	Spezifisches Unterrichten	287
7.3	Kraft und Pilates-Training	205	12	Formelle Grundlagen der Anwendung des Pilates-Trainings	289
7.4	Beweglichkeit und Pilates-Training	206	12.1	Pilates-Training in der Prävention	290
7.5	Neutrale Zone und dynamische Stabilität	206	12.1.1	§ 20 SGB: Aktueller Stand der Förderung von Pilates-Kursen	290
8	Pilates in der Therapie: Anwendung	209	12.1.2	Rehasport-Vereine und Funktionstraining	290
8.1	Die Pilates-Geräte	210	12.1.3	Ambulante Rehabilitation	291
8.1.1	Der Reformer	211	12.1.4	KG-Gerät	291
8.1.2	Der Cadillac (Trapez Table)	211	12.2	Dokumentation und Wirksamkeitsnachweise	291
8.1.3	Der Chair	211	12.2.1	In der Rehabilitation	291
8.1.4	Der Spine Corrector	212	12.2.2	In der Praxis	292
8.1.5	Traditionelle Pilates-Kleingeräte	212	12.2.3	Im Pilates-Studio	292
8.2	Übungen mit den Pilates-Geräten	214	13	Literatur	293
8.2.1	Reformer	214	14	Anhang	297
8.2.2	Cadillac	238	14.1	Glossar	298
8.2.3	Chair	252	14.2	Anatomische Lage- und Richtungs- bezeichnungen	300
8.3	Übungen in der Therapie auf der Matte	260	14.3	Wissenschaftliche Arbeiten	303
8.4	Trainingsaspekte	261	14.4	Nützliche Kontakte und Adressen	304
8.4.1	Vergleich: Geräte vs. Matte	261	14.4.1	Herstellerfirmen	304
8.4.2	Bewegung in der Muskelkette	261	14.4.2	Anerkannte Ausbildungen	304
9	Pilates in der Therapie: Krankheitsbilder/ Patientenbeispiele	263	14.4.3	Verbände	305
9.1	Orthopädie (chronisch/akut)	264	Stichwortverzeichnis	307	
9.1.1	Chronisches LWS-Syndrom	264			
9.1.2	Impingementsyndrom	264			
9.2	Neurologie (peripher/zentral)	265			
9.2.1	Zustand nach Diskektomie mit Teilparese	265			
9.2.2	Multiple Sklerose	266			
9.3	Andere Erkrankungen	267			
9.3.1	Onkologische Probleme	267			
9.3.2	Rheumatoide Arthritis	267			
9.3.3	Fibromyalgie	267			
9.3.4	Burn Out/Vegetative Dystonie	267			
9.4	Chirurgie	267			
9.4.1	Zustand nach Hüft- oder Knie-TEP (Totalendoprothese)	267			
9.4.2	Operative Eingriffe an Bändern oder Sehnen	268			
9.5	Zusammenfassung	268			
9.6	Low Risk-High Risk-Modell und »Novice to Expert«	268			
9.6.1	Low Risk-High Risk-Modell	269			
9.6.2	»Novice to Expert« (Vom Anfänger zum Experten)	270			
10	Motorisches Lernen im Pilates-Training	271			
10.1	Motorisches Lernen in der Prävention	272			
10.2	Motorisches Lernen in der Rehabilitation	274			