

# 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	<b>Das Pilates-Konzept .....</b>	<b>11</b>	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	<b>Pilates in der Prävention: Grundlagen .....</b>	<b>19</b>	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 Kontraindikationen .....	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	<b>Die Übungen .....</b>	<b>59</b>	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	<b>Stundenbilder .....</b>	<b>149</b>
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	<b>Pilates in der Therapie: Grundlagen .....</b>	<b>201</b>
			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
<b>8</b>	<b>Pilates in der Therapie: Anwendung ... 209</b>		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
<b>9</b>	<b>Pilates in der Therapie: Krankheitsbilder/ Patientenbeispiele ... 263</b>		14.4.3	Verbände .....	305
9.1	Orthopädie (chronisch/akut) .....	264		<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>307</b>
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			
<b>10</b>	<b>Motorisches Lernen im Pilates-Training ... 271</b>				
10.1	Motorisches Lernen in der Prävention .....	272			
10.2	Motorisches Lernen in der Rehabilitation .....	274			