

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Warum Pilates in der Prävention?	2
1.2	Warum Pilates in der Therapie?	3
	Literatur	4
2	Historie	5
2.1	Wer war Joseph Pilates?	6
2.2	Wie gelangte das Pilates-Training in die Therapie?	9
2.3	Wo steht Pilates heute – in Europa und weltweit?	10
	Literatur	11
3	Das Pilates-Konzept	13
3.1	Die Philosophie	14
3.2	Die traditionellen Bewegungsprinzipien	14
3.3	Die traditionellen Übungsreihen	16
3.4	Die traditionelle Didaktik und Methodik	19
3.4.1	Wie wurde der Unterricht traditionell aufgebaut?	20
	Literatur	20
4	Pilates in der Prävention: Grundlagen	21
4.1	Methodische Definition	22
4.1.1	Bewegungskategorien	23
4.1.2	Funktionskreise (■ Abb. 4.1)	24
4.1.3	Funktionelle Anatomie	27
4.1.4	Funktionelle Biomechanik	36
4.1.5	Pilates-spezifische Terminologie	39
4.1.6	Allgemeine Krankheitsbilder und Kontraindikationen	43
4.2	Parameter der Regression und Progression	47
4.3	Techniken zur Testung	48
4.3.1	Haltungs- und Bewegungsanalyse im Stand	58
4.4	Fehlerquellen	60
4.4.1	Wirbelsäule	60
4.4.2	Extremitäten	63
4.5	Anwendung von Kleingeräten	66
	Literatur	67
5	Die Übungen	69
5.1	Pilates in der Prävention: Das Basisprogramm	71
5.1.1	Atmung (■ Abb. 5.1)	71
5.1.2	Pelvic Clock (■ Abb. 5.2)	72
5.1.3	Shoulder Drops (■ Abb. 5.3)	73
5.1.4	Chest Lift (■ Abb. 5.4)	75
5.1.5	Dead Bug (■ Abb. 5.5)	76
5.1.6	Side to Side (■ Abb. 5.6)	78
5.1.7	Bridging I (■ Abb. 5.7)	80
5.1.8	Roll Over I (■ Abb. 5.8)	82
5.1.9	Assisted Roll Up/Roll Down (■ Abb. 5.9)	83

5.1.10	Book Openings (■ Abb. 5.10)	84
5.1.11	Side Kick-Serie I (■ Abb. 5.11)	86
5.1.12	Side Lift (■ Abb. 5.12)	87
5.1.13	Spine Stretch I (■ Abb. 5.13)	89
5.1.14	Mermaid I (■ Abb. 5.14)	91
5.1.15	Scarecrow (■ Abb. 5.15)	92
5.1.16	Swan (■ Abb. 5.16)	93
5.1.17	Dart (■ Abb. 5.17)	95
5.1.18	Quadruped (■ Abb. 5.18)	96
5.1.19	Roll Down (■ Abb. 5.19)	98
5.1.20	Standing Balance (■ Abb. 5.20)	99
5.2	Pilates in der Prävention: Das Aufbauprogramm	101
5.2.1	Hundred (■ Abb. 5.21)	101
5.2.2	Roll Up (■ Abb. 5.22)	103
5.2.3	Roll Over II (■ Abb. 5.23)	104
5.2.4	Single Leg Circles (■ Abb. 5.24)	105
5.2.5	Rolling Like a Ball (■ Abb. 5.25)	107
5.2.6	Single Leg Stretch (■ Abb. 5.26)	109
5.2.7	Criss Cross (■ Abb. 5.27)	110
5.2.8	Bridging II (■ Abb. 5.28)	112
5.2.9	Mermaid II (■ Abb. 5.29)	115
5.2.10	Spine Stretch II (■ Abb. 5.30)	118
5.2.11	Spine Twist (■ Abb. 5.31)	119
5.2.12	Swan Dive (■ Abb. 5.32)	121
5.2.13	Single Leg Kick (■ Abb. 5.33)	123
5.2.14	Side-Kick-Serie (■ Abb. 5.34)	124
5.2.15	Swimming (■ Abb. 5.35)	127
5.2.16	Leg Pull Front (■ Abb. 5.36)	128
5.2.17	Side Bend (■ Abb. 5.37)	130
5.2.18	Standing Single Leg Balance (■ Abb. 5.38)	131
5.3	Übergänge und Dehnungen	132
5.3.1	Übergänge	132
5.3.2	Vorschläge für Übungsabfolgen	134
5.3.3	Dehnungen	135
	Literatur	136
6	Stundenbilder	137
6.1	Pilates-Mattenprogramm: Anfänger	138
6.2	Pilates-Mattenprogramm: Mittelstufe	144
6.3	Pilates-Mattenprogramm: Fortgeschrittene	149
6.4	Übungssammlung: Pilates-Übungen mit dem Roller	155
6.4.1	Kurzvideos	164
6.5	Pilates-Mattenprogramm für einen starken Rücken	166
6.6	Pilates-Mattenprogramm in der Schwangerschaft	173
6.7	Pilates-Mattenprogramm bei Osteoporose	179
6.8	Pilates-Übungen und Funktionskreise	184
	Literatur	185

7	Pilates in der Therapie: Grundlagen	187
7.1	ICF-Klassifizierung in der Pilates-Therapie	188
7.2	Die Phasen der Rehabilitation	189
7.2.1	Akutphase	189
7.2.2	Subakute Phase	190
7.2.3	Phase der aktiven Rehabilitation	190
7.2.4	Phase der post-Rehabilitation	191
7.2.5	Schmerz und Rehabilitation	191
7.3	Kraft und Pilates-Training	192
7.4	Beweglichkeit und Pilates-Training	193
7.5	Neutrale Zone und dynamische Stabilität	194
7.6	Pilates Training und Neuroplastizität	196
	Literatur	198
8	Pilates in der Therapie: Anwendung	201
8.1	Die Pilates-Geräte	202
8.1.1	Der Reformer (■ Abb. 8.1)	203
8.1.2	Der Cadillac (Trapez Table, ■ Abb. 8.2)	203
8.1.3	Der Chair (■ Abb. 8.3)	203
8.1.4	Der Spine Corrector (■ Abb. 8.4)	204
8.1.5	Traditionelle Pilates-Kleingeräte (■ Abb. 8.5)	204
8.2	Übungen mit den Pilates-Geräten	205
8.2.1	Reformer	205
8.2.2	Cadillac	222
8.2.3	Chair	229
8.3	Übungen in der Therapie auf der Matte	236
8.4	Trainingsaspekte	238
8.4.1	Vergleich: Geräte vs. Matte	238
8.4.2	Bewegung in der Muskelkette	238
9	Pilates in der Therapie:	
	Krankheitsbilder/Patientenbeispiele	241
9.1	Orthopädie (chronisch/akut)	242
9.1.1	Chronisches LWS-Syndrom	242
9.1.2	Impingementsyndrom	243
9.2	Neurologie (peripher/zentral)	243
9.2.1	Zustand nach Diskektomie mit Teilparese	244
9.2.2	Multiple Sklerose	245
9.2.3	Schlaganfall (Apoplex) und Hemiplegie	247
9.3	Andere Erkrankungen	249
9.3.1	Onkologische Probleme	249
9.3.2	Rheumatoide Arthritis	249
9.3.3	Fibromyalgie	249
9.3.4	Burn Out/Vegetative Dystonie	249
9.4	Chirurgie	250
9.4.1	Zustand nach Hüft- oder Knie-TEP (Totalendoprothese)	250
9.4.2	Operative Eingriffe an Bändern oder Sehnen	250
9.5	Zusammenfassung	250
9.6	Frauengesundheit	251
9.6.1	Übungsvorschläge:	252

9.7	Low Risk-High Risk-Modell und „Novice to Expert“	253
9.7.1	Low Risk-High Risk-Modell.....	253
9.7.2	„Novice to Expert“ (Vom Anfänger zum Experten).....	254
10	Motorisches Lernen im Pilates-Training	255
10.1	Motorisches Lernen in der Prävention	256
10.2	3. Stufen der Bewusstmachung.....	258
10.3	Motorisches Lernen in der Rehabilitation	259
	Literatur	261
11	Anleitung und spezifisches Unterrichten	263
11.1	Anleitung	264
11.1.1	Anleitungsstrategien	264
11.2	Spezifisches Unterrichten.....	274
	Literatur	275
12	Formelle Grundlagen der Anwendung des Pilates-Trainings	277
12.1	Pilates-Training in der Prävention	278
12.1.1	Aktueller Stand der Förderung von Pilates-Kursen.....	278
12.1.2	Rehasport-Vereine und Funktionstraining.....	278
12.1.3	Ambulante Rehabilitation.....	279
12.1.4	KG-Gerät	279
12.2	Dokumentation und Wirksamkeitsnachweise	279
12.2.1	In der Rehabilitation.....	279
12.2.2	In der Praxis	280
12.2.3	Im Pilates-Studio.....	280
	Serviceteil	
	Anhang.....	282
	Literatur	288
	Stichwortverzeichnis	293