

# INHALT

Einleitung ..... 10

## **Kapitel 1: Einführung in die Pilates-Methode ..... 12**

Prinzipien der Pilates-Methode ..... 13

- 1. Kontrolle ..... 13
- 2. Zentrierung ..... 13
- 3. Konzentration ..... 13
- 4. Präzision ..... 14
- 5. Bewegungsfluss ..... 14
- 6. Atmung ..... 14
- 7. Ausrichtung ..... 15
- 8. Koordination ..... 15
- 9. Ausdauer ..... 15
- 10. Längung ..... 15

Konzepte und Elemente der Pilates-Methode ..... 15

- Das *Powerhouse* ..... 15
- Wie man den Transversus lokalisiert ..... 15
- Verbale Hilfestellungen zum Aufspüren des Transversus ..... 16
- Die Box ..... 16
- Bewegung ohne Anspannung ..... 16
- Regeln für gutes Training ..... 17
- »Ohne Fleiß kein Preis« ..... 17
- Lösung ..... 17

Atmung ..... 17

- Atemmuster ..... 17
- Die Atemmuskulatur ..... 19
- Das ideale Atemmuster ..... 21

Ineffiziente Atemmuster .....	22
Voraussetzungen für ein ideales Atemmuster.....	22
<b>Kapitel 2: Haltungs- und Bewegungsanalyse.....</b>	<b>24</b>
Körperhaltung .....	25
Beurteilungsmethoden .....	25
Haltungstypen .....	25
Lordotische Haltung (Lordose).....	25
Flachrücken.....	26
Kyphotische Haltung (Kyphose).....	26
Zurückgelehnte Haltung.....	27
Haltungsanalyse .....	28
Häufige Haltungsfehler .....	29
Bewegungsanalyse.....	30
Das Gehen.....	30
Die Kniebeuge.....	31
Der Ausfallschritt.....	32
Einbeiniges Stehen.....	33
Die Schulterbeugung.....	34
Der Liegestütz (Push-up).....	35
Das Aufrollen (Curl-up).....	36
Vierfüßlerstand.....	37
Brücke .....	38
Körperhaltung während des Trainings.....	39
Haltung.....	39
Stellung der Beine.....	39
Haltung des Kopfes.....	39
Wie man den Kopf richtig hält .....	39
Neutrales Becken.....	39
Neutrale Wirbelsäule .....	40

Haltung des Brustkorbs .....	41
Stellung der Füße .....	41
Stabilisierung der Schulterblätter .....	41
Übung für neutrale Schulterblätter .....	42
Die Körpermitte und die Muskelketten.....	43
<b>Kapitel 3: Anwendung der Pilates-Methode .....</b>	<b>44</b>
Muskuläre Balance .....	45
Stabilisatoren und Mobilisatoren .....	45
Ausgewogene Bewegung.....	47
Muskuläre Dysbalance .....	50
Entstehung muskulärer Imbalancen .....	50
Motorisches Lernen .....	50
Drei-Phasen-Modell des motorischen Lernens.....	50
Entwickelte Fähigkeiten.....	51
Motorische Steuerung: Stabilisierung, Koordination .....	51
Motorische Koordination .....	52
Flexibilität.....	53
Übungen zur Längung bestimmter Muskeln .....	53
Nutzen der Flexibilität.....	54
Regeln für das Flexibilitätstraining.....	55
Regeln für Dehnübungen.....	55
Wichtige Tipps.....	55
Kräftigung.....	55
Muskelgruppen .....	57
Leistungseinschränkungen .....	57
Ursachen für das Scheitern einer Übung.....	58
Faktoren, die zu Muskelschwäche und Leistungs- einschränkungen beitragen .....	58
Pilates-Trainingsprogramm .....	60

Übungsablauf .....	60
Schema einer Pilates-Übung zur Rumpfstabilität .....	60
Bewegungskomponenten einer Pilates-Übung .....	61
Zusammenstellung der Übungen .....	61
Übungsauswahl nach Bewegungsmuster .....	62
Übungsauswahl nach Schwierigkeitsgrad .....	62
<b>Kapitel 4: Die klassischen Pilates-Übungen .....</b>	<b>64</b>
The Hundred .....	66
Roll-up .....	68
Roll Over .....	70
Single Leg Circles .....	72
Rolling Like a Ball .....	74
Single Leg Stretch .....	76
Double Leg Stretch .....	78
Single Straight Leg Stretch .....	80
Double Straight Leg Stretch .....	82
Criss-Cross .....	84
Spine Stretch Forward .....	86
Open Leg Rocker .....	88
Cork Screw .....	90
Saw .....	92
Swan Dive .....	94
Single Leg Kick .....	96
Double Leg Kick .....	98
Neck Pull .....	100
Scissors .....	102
Bicycle .....	104
Shoulder Bridge .....	106
Spine Twist .....	108

Jack Knife .....	110
Side Kick Lift .....	112
Side-lying Leg Circles .....	114
Torpedo .....	116
Teaser.....	118
Hip Circles .....	120
Swimming.....	122
Leg Pull Front .....	124
Leg Pull Back .....	126
Side Kick Kneeling .....	128
The Twist.....	130
Boomerang.....	132
Seal.....	134
Rocking.....	136
Control and Balance .....	138
Push-up.....	140
Mermaid .....	142
Spine Curls .....	144
Glossar .....	146
Anatomische Richtungsbezeichnungen .....	148
Muskelgruppen.....	150
Muskeln des Bewegungsapparates .....	151
Bibliografie.....	155