

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Warum Pilates in der Prävention?	2
1.2	Warum Pilates in der Therapie?	3
	Literatur	3
2	Historie	5
2.1	Wer war Joseph Pilates?	6
2.2	Wie gelangte das Pilates-Training in die Therapie?	8
2.3	Wo steht Pilates heute – in Europa und weltweit?	9
	Literatur	10
3	Das Pilates-Konzept	11
3.1	Die Philosophie	12
3.2	Die traditionellen Bewegungsprinzipien	12
3.3	Die traditionellen Übungsreihen	13
3.4	Die traditionelle Didaktik und Methodik	15
3.4.1	Wie wurde der Unterricht traditionell aufgebaut?	16
	Literatur	17
4	Pilates in der Prävention: Grundlagen	19
4.1	Methodische Definition	20
4.1.1	Bewegungskategorien	20
4.1.2	Funktionskreise	22
4.1.3	Funktionelle Anatomie	24
4.1.4	Funktionelle Biomechanik	31
4.1.5	Pilates-spezifische Terminologie	33
4.1.6	Allgemeine Krankheitsbilder und Kontraindikationen	37
4.2	Parameter der Regression und Progression	40
4.3	Techniken zur Testung	42
4.4	Fehlerquellen	54
4.5	Anwendung von Kleingeräten	59
	Literatur	60
5	Die Übungen	61
5.1	Pilates in der Prävention: Das Basisprogramm	62
5.1.1	Atmung	62
5.1.2	Pelvic Clock	64
5.1.3	Shoulder Drops	66
5.1.4	Chest Lift	68
5.1.5	Dead Bug	70
5.1.6	Side to Side	72
5.1.7	Bridging I	74
5.1.8	Roll Over I	76
5.1.9	Assisted Roll Up/Roll Down	78
5.1.10	Book Openings	80
5.1.11	Side Kick-Serie I	82
5.1.12	Side Lift	84
5.1.13	Spine Stretch I	86
5.1.14	Mermaid I	88

5.1.15	Scarecrow	90
5.1.16	Swan	92
5.1.17	Dart	94
5.1.18	Quadruped	96
5.1.19	Roll Down	98
5.1.20	Standing Balance	100
5.2	Pilates in der Prävention: Das Aufbauprogramm	102
5.2.1	Hundred	102
5.2.2	Roll Up	104
5.2.3	Roll Over II	106
5.2.4	Single Leg Circles	108
5.2.5	Rolling Like a Ball	110
5.2.6	Single Leg Stretch	112
5.2.7	Criss Cross	114
5.2.8	Bridging II	116
5.2.9	Mermaid II	120
5.2.10	Spine Stretch II	124
5.2.11	Spine Twist	126
5.2.12	Swan Dive	128
5.2.13	Single Leg Kick	130
5.2.14	Side Kick-Serie	132
5.2.15	Swimming	136
5.2.16	Leg Pull Front	138
5.2.17	Side Bend	140
5.2.18	Standing Single Leg Balance	142
5.3	Übergänge und Dehnungen	144
5.3.1	Übergänge	144
5.3.2	Dehnungen	150
	Literatur	152
6	Stundenbilder	153
6.1	Motorische Grundlagen	154
6.2	Pilates-Mattenprogramm: Anfänger	159
6.3	Pilates-Mattenprogramm: Mittelstufe	165
6.4	Pilates-Mattenprogramm: Fortgeschrittene	171
6.5	Übungssammlung: Pilates-Übungen mit dem Roller	178
6.6	Pilates-Mattenprogramm für einen starken Rücken	187
6.7	Pilates-Mattenprogramm für Männer	195
6.8	Pilates-Mattenprogramm in der Schwangerschaft	205
6.9	Pilates-Mattenprogramm bei Osteoporose	211
6.10	Pilates-Übungen und Funktionskreise	216
	Literatur	218
7	Pilates in der Therapie: Grundlagen	219
7.1	ICF-Klassifizierung in der Pilates-Therapie	220
7.2	Die Phasen der Rehabilitation	220
7.2.1	Akutphase	220
7.2.2	Subakute Phase	221
7.2.3	Phase der aktiven Rehabilitation	222
7.2.4	Phase der post-Rehabilitation	222
7.2.5	Schmerz und Rehabilitation	222
7.3	Kraft und Pilates-Training	223
7.4	Beweglichkeit und Pilates-Training	224

7.5	Neutrale Zone und dynamische Stabilität	225
	Literatur	226
8	Pilates in der Therapie: Anwendung	227
8.1	Die Pilates-Geräte	228
8.1.1	Der Reformer	229
8.1.2	Der Cadillac (Trapez Table)	229
8.1.3	Der Chair	229
8.1.4	Der Spine Corrector	230
8.1.5	Traditionelle Pilates-Kleingeräte	230
8.2	Übungen mit den Pilates-Geräten	232
8.2.1	Reformer	232
8.2.2	Cadillac	256
8.2.3	Chair	270
8.3	Übungen in der Therapie auf der Matte	278
8.4	Trainingsaspekte	279
8.4.1	Vergleich: Geräte vs. Matte	279
8.4.2	Bewegung in der Muskelkette	279
9	Pilates in der Therapie: Krankheitsbilder/Patientenbeispiele	281
9.1	Orthopädie (chronisch/akut)	282
9.1.1	Chronisches LWS-Syndrom	282
9.1.2	Impingementsyndrom	282
9.2	Neurologie (peripher/zentral)	283
9.2.1	Zustand nach Diskektomie mit Teilparese	283
9.2.2	Multiple Sklerose	284
9.2.3	Schlaganfall (Apoplex) und Hemiplegie	286
9.3	Andere Erkrankungen	287
9.3.1	Onkologische Probleme	287
9.3.2	Rheumatoide Arthritis	287
9.3.3	Fibromyalgie	288
9.3.4	Burn Out/Vegetative Dystonie	288
9.4	Chirurgie	288
9.4.1	Zustand nach Hüft- oder Knie-TEP (Totalendoprothese)	288
9.4.2	Operative Eingriffe an Bändern oder Sehnen	288
9.5	Zusammenfassung	288
9.6	Frauengesundheit	288
9.7	Low Risk-High Risk-Modell und »Novice to Expert«	291
9.7.1	Low Risk-High Risk-Modell	291
9.7.2	»Novice to Expert« (Vom Anfänger zum Experten)	292
10	Motorisches Lernen im Pilates-Training	293
10.1	Motorisches Lernen in der Prävention	294
10.2	Motorisches Lernen in der Rehabilitation	296
	Literatur	297
11	Anleitung und spezifisches Unterrichten	299
11.1	Anleitung	300
11.1.1	Anleitungsstrategien	300
11.2	Spezifisches Unterrichten	308
	Literatur	310

12	Formelle Grundlagen der Anwendung des Pilates-Trainings	311
12.1	Pilates-Training in der Prävention	312
12.1.1	Aktueller Stand der Förderung von Pilates-Kursen	312
12.1.2	Welche Angaben werden für die Kursprüfung benötigt?	312
12.1.3	Rehasport-Vereine und Funktionstraining	314
12.1.4	Ambulante Rehabilitation	315
12.1.5	KG-Gerät	315
12.2	Dokumentation und Wirksamkeitsnachweise	315
12.2.1	In der Rehabilitation	315
12.2.2	In der Praxis	315
12.2.3	Im Pilates-Studio	316
	Literatur	316
	Serviceteil	317
	Anhang	318
	Glossar	325
	Medien und Literatur	327
	Stichwortverzeichnis	330