

**FITNESSTOGO**

# **PILATES**



© 2007 by Südwest Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe  
Random House GmbH, 81673 München

Geschmacksmusterschutz beantragt

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder aus-  
zugsweise Reproduktion, gleich welcher Form  
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbei-  
tung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung,  
Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schrift-  
licher Genehmigung des Verlags.

## Hinweis

Die Ratschläge in diesem Fächer sind von Autor und  
Verlag sorgfältig erwogen und geprüft; dennoch  
kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und  
dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Wir danken **yogishop.com** und **adidas.de** für die  
freundliche Unterstützung.

### Bildredaktion

Sabine Kestler

### Fotografie

Emely photography, München

### Redaktionsleitung

Silke Kirsch

### Redaktion

Claudia Lenz, Essen

### Layout, Box

Eva-Maria Salzgeber, Neubuern

### Gesamtproducing, DTP

vIBüro – Jan-Dirk Hansen, München

### Korrektorat

Susanne Langer

### Reproduktion

PrePrint-Produktion Zoran Dietner, München

### Druck und Verarbeitung

Anpak Printing Ltd., Hongkong

Printed in China

ISBN: 978-3-517-08358-2

817 2635 4453 6271

## Fit und in Form

Pilates, das sind Bewegungen voller Kraft und Energie, die jede Faser des Körpers unter Spannung setzen und dennoch leicht, elegant und anmutig sind.

Die in den 20er-Jahren von Joseph H. Pilates entwickelte Kombination von Kräftigungs- und Entspannungsübungen verbessert nicht nur Ihr körperliches, sondern auch Ihr seelisches Wohlbefinden.

## Der sanfte Weg zum schönen Körper

**Das Geheimnis von Pilates** Die Kraft baut sich von innen nach außen auf. Es werden feine, kleine Muskeln trainiert, die nah an den Gelenken verlaufen. Wer diese Tiefenmuskulatur stärkt, verbessert die Körperspannung, seine Bewegungsfähigkeit und sein Körperbewusstsein.

**Entscheidend für den Erfolg** Das richtige Ausführen der Übungen: Atmung und Bewegung verlaufen immer im Einklang.

**Belohnung für Ihren Einsatz** Ein wohlgeformter Körper, mentale Gelassenheit und mehr Energie im Alltag.

## Pilates-1 x 1

Beachten Sie bitte die folgenden Hinweise, damit Ihr Training stets optimal verläuft.

### Die Neutrale Position

In dieser Position liegen die beiden Beckenkammknochen und der Schambeinknochen auf einer Ebene.

Die Wirbelsäule kann sich dadurch spannungsfrei aufrichten und behält Ihre natürliche doppelte S-Form bei.

**Inneres Bild** Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Becken steht ein Glas Champagner, und nichts wird verschüttet.



## Fitness to go – So geht's

- Die Vorderseite einer Übungs-Karte beschreibt die jeweilige Basisübung, die Rückseite eine anspruchsvollere Variante.
- Auf der Vorderseite finden Sie den englischen Übungstitel, auf der Rückseite die deutsche Bezeichnung.
- Bilder und Tipps für die Visualisierung (Inneres Bild) helfen Ihnen, die Bewegung noch genauer auszuführen.
- Die Übungen für jede Körperpartie beginnen jeweils mit einfachen Positionen, die komplexeren stehen stets am Ende.
- Einseitige Übungen immer auf der anderen Seite wiederholen, wobei die »schwächere« Körperseite stärker trainiert werden sollte.

## Pilates-1 x 1 – Das Powerhouse

Das Kraft- und Kontrollzentrum des Körpers. Es befindet sich im Bereich zwischen den unteren Rippen und der Beckenbodenmuskulatur.

Zu den beanspruchten Muskeln zählen die gerade, äußere und innere schräge, sowie vor allem die tief liegende quere Bauchmuskulatur, die tief liegenden Rückenmuskeln und die des Beckenbodens.

Nach oben schließt das Zwerchfell durch die besondere Pilates-Atmung, das Powerhouse, ab.



## Die Pilates-Prinzipien

Pilates basiert auf folgenden Grundprinzipien:

**Konzentration** Während der Übung darf die Aufmerksamkeit für die Ausführung und den Körper nie nachlassen.

Achten Sie stets auf Ihren ganzen Körper, da die Bewegungsabläufe komplex sind und kein Muskel isoliert arbeitet.

**Zentrierung** Die Körpermitte, das Powerhouse, ist Ausgangspunkt jeder Bewegung.

Ziehen Sie bei allen Übungen den Bauchnabel nach innen.

**Atmung** Führen Sie alle Übungen stets im Einklang mit Ihrer Atmung aus. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. In keiner Phase die Luft anhalten.

Stets in der Grundposition einatmen und ausatmen, bevor Sie mit der Bewegung beginnen.

## Pilates-1 x 1 – Das Powerhouse aktivieren

- Gehen Sie in die Relaxation Position (siehe Basic-Übung 1)
- Ertasten Sie die Sitzbeinhöcker, den knöchernen unteren Abschluss des Gesäßes, und verbinden Sie diese beiden seitlichen Punkte mit einem vorderen, dem Schambein, und einem hinteren, dem Steißbein. Diese vier Punkte werden durch ein fächerartiges Netz verbunden, den Beckenboden.
- Stellen Sie sich vor, dass Sie durch Schließen aller Körperöffnungen diese vier Punkte aneinander annähern. Simulieren Sie diesen Vorgang.
- Aktivieren Sie die Beckenbodenmuskulatur, und spüren Sie, wie sie wie ein Lift in Richtung Magen gezogen wird.
- Bis 4 zählen, entspannen, dann wieder anspannen.
- 4 bis 6 Mal wiederholen.
- **Wichtig!** Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass Sie zuerst Ihr Powerhouse aktivieren.





## Die Pilates-Prinzipien

**Bewegungskontrolle** Je langsamer und kontrollierter Sie die Übungen ausführen, desto besser wirken sie.

Bewegungen können nur kontrolliert ausgeführt werden, wenn Sie die Zentrierung und Atmung beherrschen. Scheinbar einfache Übungen werden dadurch anspruchsvoll!

**Präzision** Jede Übung wird mental gesteuert, die Kontrolle erfolgt über das eigene Körperempfinden. Konzentrieren Sie sich auf möglichst viele Details einer Übung. Für Anfänger ganz schön schwer. Daher: Weniger Wiederholungen, dafür mehr Präzision. Sie machen eine Übung dann richtig, wenn sie sich leicht, fließend und harmonisch anfühlt. Zu viel Spannung würde Sie dabei behindern, daher immer nur so viel Spannung aufbauen wie nötig.

**Bewegungsfluss** Alle Übungen mit fließenden Bewegungen in gleichmäßigem, langsamem Tempo ausführen; ebenso die Übergänge zur nächsten Übung.

## 1 x 1 – Atmen Sie sich frei

Diese Atemtechnik erhöht die Bauchspannung, mobilisiert die Zwischenrippenmuskeln, erweitert das Lungenvolumen und entlastet die Bandscheiben.

### So geht's: Die seitliche Brustkorbatmung

Stehen Sie aufrecht, und legen Sie die Hände an den unteren Rand des Brustkorbs.

Atmen Sie durch die Nase ein, und lassen Sie den Atem in der Vorstellung zu den Händen fließen.

Spüren Sie, wie Ihre Hände sich nach außen bewegen, der Brustkorb sich weitet wie ein Sonnenschirm.

Dann durch den locker geöffneten Mund ausatmen. Ihre Rippen bewegen sich zurück zur Körpermitte – die Hände kommen wieder zusammen und senken sich mit dem Brustkorb wie ein Trichter.

Spüren Sie, wie sich die Bauchmuskulatur automatisch anspannt?

8 Mal wiederholen.

**Tipp** Nehmen Sie diese Atemübung zur Vorbereitung und Einstimmung.

## Richtig üben – Individuell trainieren

**So gehen Sie vor** Beginnen Sie immer mit den vorbereitenden Übungen, ohne sie können Sie Ihr Pilates-Training nicht korrekt durchführen. Sie schulen so Ihr Körpergefühl und lernen, das Powerhouse aktiv einzusetzen.

**Das Work-in** Suchen Sie sich 2 bis 3 Übungen aus. Probieren Sie unterschiedliche Ausgangsstellungen aus, um mit der Zeit Ihr Übungsrepertoire zu erweitern.

**Zur Ruhe kommen** Beenden Sie jede Session mit einer Entspannungsphase. Legen Sie sich dazu einige Minuten in die Relaxation Position (siehe Basic-Übung 1), und genießen Sie das Gefühl der Wärme in Ihrem Körper.

## Richtig üben – Tipps & Tricks

- Häufigkeit** Joseph Pilates empfahl 4 Mal pro Woche für 10 Minuten mit größter Konzentration zu trainieren. Ideal ist es, wenn Sie es zum Einstieg 2 bis 3 Mal in der Woche schaffen.
- Ablauf** Sobald Sie gelernt haben, eine Übung auszuführen, optimieren Sie den Bewegungsablauf. Insbesondere bei Pilates machen die Details den Unterschied.
- Auswahl** Selbstverständlich können Sie sich Ihre Lieblingsübungen herauspicken. Hin und wieder sollten Sie Ihre Komfortzone verlassen. Wenn Sie bereit sind, Neues zu entdecken, werden Ihre Fortschritte umso größer sein.
- Qualität statt Quantität** Sie sollten die Basisübungen (Basics) beherrschen, bevor Sie zu den klassischen Varianten (Übungen) übergehen.



## Die besten Basic-Übungen

Die folgenden Vorübungen bilden die Grundlage des Pilates-Training. Führen Sie deshalb alle Bewegungen konzentriert und präzise aus. Dann lassen die Erfolge auch nicht lange auf sich warten. Let's start!

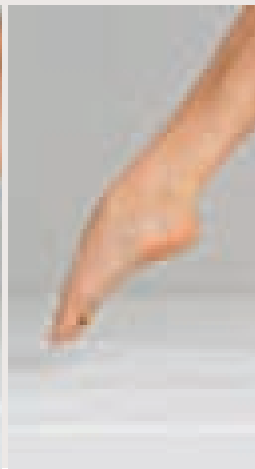
*»Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser. Nach 20 sehen Sie besser aus. Nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.«*

**Joseph H. Pilates**

**Intensität** Wiederholen Sie jede Übung – falls nicht anders angegeben – 3 bis 5 Mal. Die exakte Technik sowie die Verschmelzung von Körper und Geist stehen im Vordergrund.

## Richtig üben – Effektiv trainieren

- Wenn Sie einen Arm oder ein Bein strecken, bildet Ihr Körper von den Finger- bis in die Fußspitzen eine gerade Linie.
- Achten Sie stets darauf, dass Ihre Hüften parallel sind, also weder nach vorn, hinten oder zur Seite abkippen.
- Den Nacken lang machen. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf hängt an einem Faden, der ihn vom Körper wegzieht.
- Die Schultern sind stets entspannt, die Schulterblätter zum Becken gesenkt.
- Strecken Sie die Beine, ohne die Knie durchzudrücken. Bei Beinübungen ist das ganze Bein angespannt, von der Ferse bis zum Po.
- Es gibt zwei Fußstellungen:
  - **Flex** Sie drücken die Ferse vom Körper weg und versuchen trotzdem, die Zehen locker zu halten.
  - **Point** Sie ziehen die Fersen zu den Waden und strecken dabei die Zehen.



# Körper- Wahrnehmung

## Relaxation Position

Start: Rückenlage. Füße sind hüftbreit aufgestellt. Hüftgelenk, Fuß und Knie bilden eine Linie.

Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule in neutraler Position ist. Unter Ihrer Lendenwirbelsäule ergibt sich dadurch ein kleines Luftpolster.

Legen Sie die Hände entspannt neben den Körper oder auf Ihren Unterbauch.

Aus- und einatmen: Beobachten Sie Ihren natürlichen Atemrhythmus.

Geben Sie mit jedem Ausatmen ein wenig mehr des Gewichts Ihres Körpers an den Boden ab.



# Körper- Wahrnehmung

## Entspannungshaltung

**Tipps** Eine ideale Einstiegs- oder Ausklangübung für Ihre Pilates-Einheit. Konzentrieren Sie sich auf jedes Detail Ihres Körpers.

Spüren Sie, wie Ihre Schultern sich mit jedem Ausatmen ein Stück weiten.

**Wirkung** Entlastet die Wirbelsäule und verbessert das Körperbewusstsein.

**Inneres Bild** Stellen Sie sich vor, Ihr Körper ist fest mit der Unterlage verwurzelt.

**Variante** Legen Sie ein gefaltetes Handtuch oder ein Kissen unter den Kopf, um den Nacken zu entlasten.





# Körper- Wahrnehmung

## Pelvic Swing

Start: Rückenlage. Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Arme seitlich vom Körper ausgestreckt.

Legen Sie die Zeigefinger auf den vorderen Hüftknochen und den Daumen auf die unterste Rippe.

Ausatmen: Aktivieren Sie die Beckenbodenmuskulatur, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und oben. Die Lendenwirbelsäule wird länger, Hüftknochen und unterste Rippe bewegen sich aufeinander zu. Der Bauchnabel sinkt in Richtung Wirbelsäule, während Bein- und Gesäßmuskulatur ganz locker bleiben.

Einatmen: Pendeln Sie langsam in die neutrale Position zurück. Schambein und Beckenknochen befinden sich auf einer Ebene.

Auf diese Weise das Powerhouse 6 bis 8 Mal aktivieren.



# Körper- Wahrnehmung

## Beckenschaukel

**Tipps** Pomuskeln sind entspannt, sonst ziehen Sie Kraft vom Powerhouse ab. Der Radius der Bewegung ist klein. Wichtig ist ein gleichmäßiges Auf- und Abrollen.

**Wirkung** Sie entwickeln ein Gefühl für die neutrale Beckenposition und das Anspannen des Beckenbodens. Beides ist unverzichtbar.

**Inneres Bild** Ihr Bauchnabel ist der Nord- und Ihr Schambein der Südpol. Kippen Sie Ihre Becken geführt zwischen diesen beiden Polen hin und her.

**Variante** Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Unterbauch liegt eine Bahnhofsuhr. Auf dem Bauchnabel die 12, auf dem Schambein die 6, auf der linken Hüfte die 3 und auf der rechten die 9. Heben Sie nun nacheinander die Ziffern an, und lassen Sie sie wieder sinken. Jeweils 4 bis 6 Mal im Uhrzeigersinn und in der Gegenrichtung wiederholen.



# Körper- Wahrnehmung

## Shell Stretch

- Start: Ihr Po ruht auf den Fersen. Der Rücken ist rund, die Knie sind etwas geöffnet. Ihre Arme sind vor dem Körper ausgestreckt, die Fingerspitzen zeigen nach vorne.
- Ein- und ausatmen: Atmen Sie einige Male tief in den seitlichen und hinteren Teil Ihres Brustkorbs.
- Einatmen: Richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf.



# Körper- Wahrnehmung

## Muscheldehnung

**Tipps** Machen Sie den Rücken rund, indem Sie gleichzeitig Ihre Bauchmuskeln anspannen.

Dehnen Sie durch eine tiefe Atmung bewusst Ihre Rückenmuskeln.

**Wirkung** Entspannt die gesamte Rückenmuskulatur.

**Inneres Bild** Beim Aufrichten rollen Sie jeden Wirbel einzeln an einer Wand zurück.



**Variante** Heben Sie den Po etwas an, und lassen Sie Ihre Hände 10 bis 20 Zentimeter nach vorne wandern. Dann den Kopf zwischen die Ellbogen, den Po in Richtung Fersen senken.

# Körper- Wahrnehmung

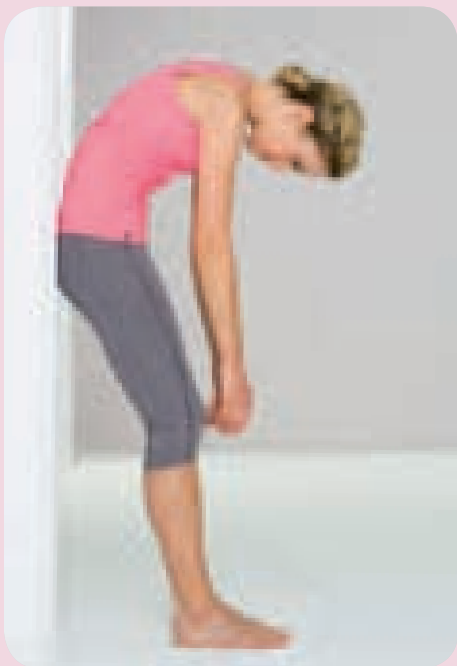
## Rolling Down

Start: Sie lehnen aufrecht an einer Wand, Becken in neutraler Haltung, der Scheitel zeigt zum Himmel.

Ausatmen: Aktivieren Sie Ihr Powerhouse, und rollen Sie Ihre Wirbelsäule Millimeter für Millimeter nach unten ab. Den Rücken dabei ganz rund machen und die Knie leicht beugen.

Einatmen: In der vorgebeugten Position atmen Sie tief ein.

Ausatmen: Aktivieren Sie das Powerhouse, und rollen Sie Wirbel für Wirbel wieder zurück.



# Körper- Wahrnehmung

## Auf- und Abrollen

**Tipps** Beugen Sie in der Abwärtsbewegung die Knie, damit die Lendenwirbelsäule entlastet wird. Die Knie sind geradeaus gerichtet.

**Wirkung** Löst Blockaden und Verspannungen im Rücken und in den Schultern.

**Inneres Bild** Stellen Sie sich ein Rollo vor, das an einer Schnur aufgerollt wird.

**Variante Half Roll down** Im aufrechten Sitz die Füße flach aufstellen, Knie fest schließen, Ellbogen anheben und die Schultern senken.

Ausatmen: Nabel einziehen und so weit nach hinten abrollen, dass die Füße noch fest auf dem Boden stehen.

Einatmen: Nabel bleibt innen.

Ausatmen: Aufrollen.

