



Vorwort 6

Was ist Pilates?..... 9

Warum Pilates unserem Körper guttut..... 9

Wissenswertes über Joseph Pilates..... 12

Die Pilates-Methode 14

Die Pilates-Trainingsprinzipien..... 16

Die Vorteile der Pilates-Methode..... 20

Grundlagen des Pilates-Trainings:

Ganzheitliche Fitness für Körper und Geist.....23

Haltungsprobleme lösen..... 23

Die Pilates-Box..... 26

Die Wirbelsäule 27

Starkes Powerhouse 27

Die Lebensenergie frei fließen lassen..... 30

Die Körperwahrnehmung schärfen 34

Pilates in den Alltag einbeziehen..... 35

Das Pilates-Work-out 37

Ihre Pilates-Übungszeiten..... 38

Trainingsvarianten nach Bedarf 38

Tipps vor dem Start..... 40

Warm-up..... 42

Kombi-Work-out für Koordination und Kräftigung..... 52

Starkes Powerhouse 67

Kombinationstraining für Becken, Bauch und Rücken..... 79

Cool-down..... 113

Zu guter Letzt..... 125

Register der Übungen 126



Grundlagen des Pilates-Trainings: Ganzheitliche Fitness für Körper und Geist

Haltungsprobleme lösen

Joseph Pilates strebte danach, den ganzen Menschen anzusprechen, seine Gefühle, seinen Geist und seinen Körper. An dieser Stelle soll es zunächst um seinen Ansatz zur Korrektur körperlicher Fehlhaltungen gehen, die wir uns im Laufe des Lebens aneignen. Betroffen sind vor allem die Haltung von Kopf, Rücken, Brustkorb und Becken. Auch fehlende Bauchmuskulatur kann zu Haltungsproblemen führen.



Ihre Pilates-Übungszeiten

Morgens

Am Morgen bietet sich für das Pilates-Training die Zeit nach dem Aufstehen bzw. vor dem Frühstück an. Zwar sind Sie frühmorgens vielleicht noch ein bisschen steif und ungelinkig, aber das wird sich schnell geben. Pilates kann Ihnen helfen, mit viel Elan und Schwung in den Tag zu gehen: Sie werden fit und putzmunter!

Mittags

Mittags wirkt Pilates entspannend und ausgleichend und ist gleichzeitig ein richtiger Gute-Laune-Macher. Wenn Sie die Möglichkeit haben, suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie üben können. Schon eine kurze Übungszeit von 15 Minuten wird Ihnen guttun und Sie erfrischen. Steigern Sie die Wirkung, indem Sie eine Entspannungszeit von 5 Minuten am Ende des Programms einplanen!

Abends

Am Abend kann Pilates Ihnen helfen, sich zu entspannen und Stress abzubauen. Die Übungen bringen Ihre Konzentration zurück und machen Sie wach für einen schönen Abend mit Freunden unterwegs oder zu Hause.

Trainingsvarianten nach Bedarf

Das Pilates-Training lässt sich problemlos in Ihre individuelle Zeitplanung integrieren. Wählen Sie einfach frei aus dem Programm die Übungen aus, die Ihnen guttun, wenn Sie einmal keine Zeit für das Üben des gesamten Programms haben. Vergessen Sie dabei aber nicht das Aufwärmen der Muskulatur zu Beginn des Trainings! Hier einige Vorschläge, mit welchen Programmteilen Sie das Training sinnvoll gestalten können:

Pilates-Starter

- Dauer: 15–20 Minuten
- Übungen: Warm-up + Kombi-Work-out Koordination und Kräftigung
- Vorteil: In sich abgeschlossenes Work-out, bei dem alle Muskeln angesprochen werden.

Pilates-Powerhouse

- Dauer: 15–20 Minuten
- Übungen: Warm-up + Starkes Powerhouse
- Vorteil: Die Kraft der Bauchmuskulatur wird gefördert, der Rücken entlastet und gestärkt.

Pilates-Kombination

- Dauer: 30 Minuten
- Übungen: Warm-up + Kombinationstraining für Becken, Bauch, Rücken. Anschließend kurze Entspannungsphase und 2 Minuten liegen.
- Vorteil: In kurzer Zeit trainieren Sie den ganzen Körper und sorgen dafür, dass Sie wieder in Schwung kommen.

Pilates-Special

- Dauer: 30–40 Minuten
- Übungen: Mix aus Warm-up, Starter, Powerhouse
- Vorteil: Elastizität, Koordination, Kräftigung
- Anschließend 2 Minuten liegen und entspannt atmen.

Pilates-Expert

- Dauer: ca. 60 Minuten
- Übungen: Pilates-Special + Kombination
- Vorteil: Vollständiges Training mit allen positiven Aspekten

Personal Pilates

- Dauer: beliebig
- Übung: Individuell von Ihnen zusammengestellte Pilates-Übungen, die ganz auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten sind.
- Vorteil: An Ihre Vorlieben und körperlichen Bedürfnisse angepasstes Training.



Jedes ausgewogene Training beginnt mit einem Warm-up bzw. Aufwärmübungen zur Lockerung der Muskulatur. Bei einem sanften Einstieg in das Pilates-Training kann der Geist langsam abschalten und sich von den Problemen des Alltags zurückziehen. Durch die sanfte Aufwärmung der Muskulatur und die tiefe

Atmung entsteht Wärme, die bis tief in die Körperzellen gelangt. Die Energie kann besser durch Gelenke, Muskelfasern und Organe fließen, und Blockaden im Körper lösen sich. Die Muskeln werden durch das Aufwärmen optimal auf die intensiven Übungen im Anschluss vorbereitet.



Das Warm-up macht den Körper geschmeidig, ohne Ungleichgewichte zu erzeugen. Sie nehmen Ihre Körpermitte wahr und spüren, wie elastisch die Wirbelsäule ist. Der Rücken wird bereits jetzt beweglicher, Verspannungen lösen sich.

Das Warm-up bietet einen harmonischen Wechsel von Ruhe und Bewegung, da Muskelpartien abwechselnd angespannt und entspannt werden. Die Muskulatur wird sanft gelockert.



TIPP: Führen Sie sich vor Beginn des Trainings noch einmal die Wichtigkeit Ihrer Konzentrationskraft vor Augen: Sie stimuliert die Funktionen des vegetativen Nervensystems, den Herzrhythmus, sowie die Muskeltätigkeit und optimiert den Trainingserfolg. Sie intensiviert auch die Selbstwahrnehmung und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers! Angesichts der Reizüberflutung im Alltag ist es gar nicht so einfach, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Selbst in stillen Augenblicken beschäftigen uns alle möglichen Gedanken. Daher fällt es schwer, sich zu konzentrieren und ganz achtsam zu sein. Die für das Pilates-Training notwendige Konzentration wird durch bewusstes Atmen herbeigeführt. Überspringen Sie daher die Anweisungen zum richtigen Atmen nicht, sondern halten Sie sich möglichst genau daran!

Wichtiger Hinweis!

Alle Übungen, die nicht speziell gekennzeichnet sind, eignen sich für alle drei Pilates-Stufen, andernfalls sind die Übungen mit E (Einsteiger), G (Geübte) und F (Fortgeschrittene) bezeichnet, um die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade zu verdeutlichen.

Egal, ob Sie nach dem vorliegenden Trainingsplan üben oder später Ihre eigenen Übungen frei zusammenstellen: Sie müssen für die richtige Übungsausführung auf jeden Fall die »Neutrale Position« (siehe Seite 54) und die »Aktivierung des Powerhouse« (siehe Seite 55) beherrschen, da diese die Grundlage des Pilates-Trainings darstellen.