

Stefanie Rahn | Christian Lutz

MIT
ZAHNREICHEN
ÜBUNGS-
VIDEOS

PILATES MIT KLEINGERÄTEN



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

Pilates mit Kleingeräten

DANKSAGUNG

Nach dem schönen Erfolg unseres ersten Buches und vielen positiven Rückmeldungen, auch von erfahrenen Pilates-Kollegen, freuen wir uns sehr, mit diesem zweiten Buch einen etwas tieferen Blick in die Welt des Pilates-Trainings zu geben.

Auch dieses Mal sind wir wieder von vielen Kollegen und vor allem unseren Familien tatkräftig unterstützt worden. Es fühlt sich immer wieder gut an, Unterstützung zu erhalten, sich auf ein Team verlassen zu können und wertvolle Tipps und Hinweise zu bekommen. Bei euch allen möchten wir uns ganz herzlich bedanken.

Unser besonderer Dank gilt dem Verlag Meyer & Meyer, der erneut sein Vertrauen in uns gesetzt hat. Ebenso möchten wir uns bedanken bei der Firma Artzt, die uns auch dieses Mal herausragende Fotos ermöglichte und uns ihre Trainingsgeräte zur Verfügung gestellt hat, dem Video Portal Pilates & Friends für die Möglichkeit, unsere Übungen auch im Bewegtbild zu präsentieren und natürlich bei der Firma Winshape für die Ausstattung.

Ein großer Dank für seine Unterstützung gilt auch dem Deutschen Pilates Verband sowie dem Deutschen Turner Bund.

Stefanie Rahn, Erkelenz, Christian Lutz, Hamburg, Mai 2019

Winshape®

*Pilates
& Friends*
MEIN KÖRPERTRAINING

DEUTSCHER
PILATES
VERBAND

ARTZT
Produkte für Sport und Gesundheit

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Stefanie Rahn | Christian Lutz

Pilates mit Kleingeräten

Meyer & Meyer Verlag

Pilates mit Kleingeräten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2019 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840313097

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	10
1 Die „W“-Fragen	14
1.1 Was ist Pilates?	14
1.2 Warum ausgerechnet Pilates?	14
1.3 Wozu ist Pilates gut?	15
1.4 Wer kann Pilates machen?.....	16
1.5 Wie oft und wie lange soll man trainieren?.....	16
1.6 Was sind Kleingeräte?.....	16
1.6.1 Pilates-Rolle	17
1.6.2 Pilates-Ring (Magic Circle).....	18
1.6.3 Pilates-Ball.....	19
1.6.4 Elastisches Band.....	20
1.6.5 Massagebälle und 30-cm-Rolle.....	21
2 Pilates-Prinzipien	24
2.1 Prinzip Atmung.....	24
2.2 Prinzip Zentrierung.....	30
2.3 Prinzip Alignment.....	40
3 Trainingsfolge mit Pre-Exercises	58
3.1 Pre-Exercises mit der Pilates-Rolle.....	58
3.1.1 Programm 1	59
3.1.2 Programm 2 (stehend)	73
3.2 Pre-Exercises mit dem CLX-Band	84
4 Trainingsfolgen mit klassischen Übungen	94
4.1 Klassische Übungen mit dem Pilates-Ball	94
4.2 Klassische Übungen mit dem Magic Circle.....	107
4.3 Klassische Übungen mit dem CLX-Band.....	128
5 Schwerpunktprogramme	142
5.1 Gesunder Rücken mit der Pilates-Rolle.....	142
5.2 Kräftiger Bauch – starker Rumpf.....	153
5.3 Faszien-Pilates.....	164
5.4 Gut zu Fuß mit Pilates.....	175
5.5 Dehnen – Lösen – Entspannen.....	185
5.6 Gelöste Schultern – entspannter Nacken	192

Anhang	204
1 Literaturliste	204
2 Bildnachweis	206

VORWORT

In nahezu jedem Magazin, das sich mit Lifestyle, Mode oder Fitness befasst, finden sich Expertenmeinungen und -empfehlungen zu den besten Pilates-Übungen. Das Internet bietet ein Übermaß an Informationen und Buchhandlungen sind gefüllt mit Werken zum Thema Pilates. In diesem Dschungel an Informationen ist es schwierig, die richtigen und wichtigen herauszufiltern und für sich zu nutzen. Diesen Dschungel ein wenig zu lichten und die Pilates-Methode in einfachen Worten und Bildern zu erklären und für alle zugänglich zu machen, war die Inspiration für unser erstes gemeinsames Buch. Ursprünglich hatten wir uns vorgenommen, mit diesem unserem Buch unser gemeinsames Wissen zu bündeln und weiterzugeben. Mit großer Freude haben wir das positive Feedback auf unser erstes Werk aufgenommen und die Aufforderung, weiterzumachen und einen tieferen Einblick in die Pilates-Methode zu gewähren. Aber was kann nach *Pilates – das komplette Trainingsbuch* kommen? Das war eine der Fragen, die wir uns gestellt haben. Und wie kann ein weiterer, tiefer gehender Einblick in die Pilatesmethode gegeben werden, ohne zu kompliziert zu werden? Die Lösung ist einfach – der Einsatz von Kleingeräten in den Trainingseinheiten.

Der Einsatz von Kleingeräten, sogenannten *Small Props*, eröffnet uns viele neue Möglichkeiten zu trainieren und unseren Körper zu erfahren. Man kann sie zur Verbesserung der Eigenwahrnehmung (Propriozeption) verwenden, zur Unterstützung bei Bewegungseinschränkungen, zur Verdeutlichung bestimmter Prinzipien und Aspekte der Übungen und vieles mehr. Dabei hat jedes Kleingerät seine speziellen Eigenschaften, die es einzusetzen und zu beherrschen gilt.

Unterstützt wird der Leser in diesem Buch zusätzlich zu den bekannten Bilderfolgen durch Videos zu den Übungsfolgen. So hoffen wir, ein noch umfassenderes Trainingserlebnis zu bieten und das Üben noch verständlicher und effektiver zu gestalten.

Wir hoffen, mit diesem Buch einen weiteren Einblick in die großartige Welt des Pilates-Trainings zu geben und dem Leser Lust darauf zu machen, nach dieser besonderen Methode zu trainieren.

Stefanie Rahn, Erkelenz, Christian Lutz, Hamburg, Mai 2019

EINLEITUNG

Pilates, Pilates, Pilates ... entweder kennst und praktizierst du diese wunderbare Technik bereits oder du fragst dich, was Pilates denn eigentlich war und was es mit diesem doch recht eigenartigen Namen auf sich hat.

Wir, die Autoren, befassen uns schon viele Jahre mit Pilates, mit seinen Facetten und den vielen Gesichtern, die diese Trainingsform mittlerweile hat. Und wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Pilates noch bekannter zu machen und aktiv daran mitzuwirken, dass Pilates von möglichst vielen Menschen praktiziert wird. Denn wir sind von Grund auf davon überzeugt, dass diese Trainingsmethode einen erheblichen Beitrag zur allgemeinen Gesundheit leistet und ein wertvoller Begleiter im Therapie- und Trainingskontext ist.

Mit unserem ersten Buch *Pilates – Das komplette Trainingsbuch* haben wir einen Anfang gemacht und in aller Sorgfalt eine komplette Übersicht erstellt, die eine solide Grundlage für jeden Trainer und Anwender bietet. Mit dem vorliegenden Buch möchten wir, nach einer kurzen Einführung in die Pilates-Basis, kreativ und ausgelassen mit dem Übungsrepertoire spielen und stellen die Praxis in den Vordergrund. Dafür benutzen wir eine Anzahl von sogenannten *Kleingeräten*: Bälle, Bänder, Rollen und weitere Tools kommen zum Einsatz. Mit ihrer Hilfe entstehen neue Übungen und neue Herausforderungen. Die Pilates-Prinzipien werden dadurch deutlicher, Übungen verständlicher und bleiben auch nach Jahren des Trainings noch immer spannend.

Zur besseren Übersicht haben wir den praktischen Teil in zwei große Kapitel gegliedert: Zu Beginn stellen wir ausgewählte, vorbereitende Übungen (Pre-Exercises) und Original-Pilates-Übungen jeweils mit Kleingeräten vor. Im zweiten Teil sind die Übungen nach Schwerpunkt bzw. Zielsetzung, z. B. *starker Rücken* oder *Beweglichkeit und Dehnen* und *Entspannen*, gegliedert. Diese Folgen können dann auch Übungen mit mehreren Kleingeräten enthalten.

Das vorliegende Buch zeichnet sich durch die enorme Vielfalt an Übungen aus und durch die Zusammenstellung von in sich geschlossenen Trainingseinheiten. Der Ausübende hat die Wahl, einzelne Übungen zu exerzieren, mit seinem Lieblingsgerät zu trainieren, ein klassisches Basisprogramm oder ein fortgeschrittenes Programm zu absolvieren oder mit den vorbereiteten Folgen ein bestimmtes Ziel zu verfolgen.

Als besonderes Extra freuen wir uns über die Zusammenarbeit mit dem deutschsprachigen Pilates-Portal *Pilates & Friends*. Dort findest du alle Übungsfolgen als Video und kannst direkt mit uns Autoren mittrainieren. Wir freuen uns über jeden, der sich nach der Pilates-Methode bewegt und damit seinen Alltag besser meistert. Und du als Ausübende profitierst von der sorgfältigen Übungsauswahl, der exakten Beschreibung mit vielen Fotos, den Videos und einem besseren Körpergefühl nach jeder Trainingseinheit.



KAPITEL 1

- 1 Die „W“-Fragen

- 2 Pilates-Prinzipien

- 3 Trainingsfolge mit Pre-Exercises

- 4 Trainingsfolgen mit klassischen Übungen

- 5 Schwerpunktprogramme

Kapitel 1

1 Die „W“-Fragen

1.1 Was ist Pilates?

Pilates ist eine Trainingsmethode, benannt nach ihrem Begründer Joseph Hubertus Pilates (1883-1967). Im Laufe seines Schaffens ersann J. Pilates unter dem Namen *Contrology* ein System mit über 500 Übungen: einen Teil als Bodentraining nur unter Zuhilfenahme des eigenen Körpers, einen anderen Teil mit speziellen Trainingsgeräten. Ziel des Trainings ist es, durch funktionelle Übungen einen Körper in Balance zu entwickeln, der die Aufgaben des Alltags bewältigen kann und genügend Energie für Freizeitaktivitäten und soziales Leben in Reserve hat. Die Kontrolle über seinen Körper und sein Leben zu erlangen oder wiederzuerlangen, ist selbst ernanntes Ziel seines Tuns. Hierzu zählt neben dem Training des Körpers auch die Entwicklung des Geistes und eine gesunde Lebensführung.

„Accordingly, since we are living in this Modern Age we must of necessity devote more time and more thought to the important matter of acquiring physical fitness. This does not necessarily imply that we must devote ourselves only to the mere development of any particular set of muscles, but rather more rationally to the uniform development of our bodies as a whole – keeping all our organs as nearly as possible in their naturally normal condition so that we may not only be in a better position to earn our daily bread but also so that we may have sufficient vitality in reserve at night for the enjoyment of compensating pleasure and relaxation.“

Pilates & Miller (1965/2003, S. 8)

1.2 Warum ausgerechnet Pilates?

„I must be right. Never an aspirin. Never injured a day in my life. The whole country, the whole world, should be doing my exercises. They'd be happier.“

Joseph Hubertus Pilates, 1965, im Alter von 81 Jahren, PMA-Website

Die Pilates-Methode ist ein leicht zu adaptierendes System, das sowohl dem Einsteiger als auch dem Fortgeschrittenen viele Möglichkeiten bietet, sich zu entwickeln. Es fördert das natürliche Bewegen und lehrt uns, unsere körpereigenen Ressourcen zu finden und zu entwickeln. Das Training des Körpers führt zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Widerstandsfähigkeit. Das bewusste Atmen underspüren des Körpers führt zu mehr Gelassenheit und Aufmerksamkeit im Alltag. So wird über relativ leicht zu erlernende Übungen das Wohlbefinden und die Gesundheit, geistig wie körperlich, gefördert.

1.3 Wozu ist Pilates gut?

Die Pilates-Methode unterstützt das natürliche Bewegen und Atmen. Haltung und Bewegung werden verbessert, das Körperbewusstsein erhöht und die Atmung als lebensspendender Vorgang gefördert.

Pilates unterstützt die Behandlung und Heilung akuter und chronischer Beschwerdebilder, z. B. der Schulter, des Rückens, der Hüften, der Knie sowie des Nackens.

Pilates ist ein sanftes Training, das zum Stressabbau beiträgt. Atemübungen, bewusstes Wahrnehmen des Körpers und seiner Bewegungen sowie das Erlernen einer guten Haltung und gesunder Bewegungsmuster helfen, mentalen und körperlichen Stress im Alltag zu erkennen und abzubauen. So können typische Quellen von Alltagsbeschwerden, z. B. des Rückens, des Nackens, der Schultern, des Knies, der Hüfte sowie des Fußes erkannt und beseitigt sowie eine Linderung der Beschwerden erreicht werden.

Das Üben nach der Pilates-Methode trainiert den Körper gleichmäßig. Nicht nur die großen sichtbaren Muskeln der Körperoberfläche, vor allem die tiefen, die Gelenke stabilisierenden Strukturen werden gefördert. So kann der Körper sich gleichmäßig ohne Dysbalancen entwickeln. Durch eine Vielzahl von Variationen und durch die Möglichkeit, an speziellen Geräten zu trainieren, kann jeder, der möchte, nach der Pilates-Methode trainieren und Erfolge erzielen.

Die Pilates-Methode ist ein modernes Trainingssystem. Obgleich die Grundlagen von Joseph Pilates schon vor gut 100 Jahren gelegt wurden, entspricht es den Bedürfnissen unserer heutigen Zeit. Es ist ein offenes System, das sich auch nach dem Tod seines Gründers weiterentwickelt und neue Erkenntnisse der Trainingslehre und Wissenschaft integriert.

1.4 Wer kann Pilates machen?

Jeder kann Pilates machen. Es bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Es braucht lediglich ein wenig Offenheit für Neues und Durchhaltevermögen, um die Grundkenntnisse zu erwerben. Ist dies erst einmal geschafft, bietet die Pilates-Methode eine schier unbegrenzte Anzahl an Möglichkeiten für alle Ziele und Fitnesslevel.

1.5 Wie oft und wie lange soll man trainieren?

Joseph Pilates empfahl eine Häufigkeit von dreimal die Woche als ideal. Dabei ist die Dauer der einzelnen Einheiten abhängig vom eigenen Programm und den eigenen Möglichkeiten. Grundsätzlich ist ein mehrmaliges Training pro Woche zu empfehlen, um die Adaption zu fördern. Programme sollten so zusammengestellt sein, dass sie in den Alltag passen. Das können auch kleine Einheiten à 15 Minuten sein. Nischen im Tagesablauf eignen sich hervorragend, um ein Training fest einzuplanen. So gibt es weniger Gründe, es ausfallen zu lassen.

Wir empfehlen, mit Einheiten zu 15-20 Minuten zu starten und diese 2-3-mal in der Woche durchzuführen. Fühlt sich das gut an, können Programme gesteigert werden, indem einzelne Einheiten etwas verlängert oder eine zusätzliche Einheit pro Woche hinzugefügt werden.

1.6 Was sind Kleingeräte?

Unter dem Begriff *Kleingeräte (Small Props)* sind kleine Hilfsmittel zusammengefasst, die den Übenden während des Trainings unterstützen und die Qualität der Ausführung verbessern. Sie werden so begrifflich von den Studiogeräten (Apparatus: Reformer, Chair, Cadillac u. a.), die dem gleichen Zweck dienen, unterschieden. Traditionell gehören zu den Kleingeräten unter anderem der *Magic Circle* oder *Pilates-Ring*, der *Toe Exerciser*, der *Foot Corrector*, der *Breath-a-Cizer*, das *Bohnensäckchen* und der *Finger Exerciser*. Im Laufe der Zeit sind andere Kleingeräte wie die *Pilates-Rolle*, der *Pilates-Ball*, das *elastische Band* und noch einige mehr hinzugekommen. Folgende Kleingeräte kommen im Rahmen dieses Buchs zur Anwendung.

1.6.1 Pilates-Rolle



Praktisch jeder, der einmal auf der *Pilates-Rolle* gelegen hat, liebt sie. Was gibt es Schöneres, als am Ende eines Tages, auf einer Rolle liegend, seine (An-)Spannung loszulassen? Auch spüren die Teilnehmer sofort die Wirkung dieses Kleingeräts. So eignet sich die Pilates-Rolle hervorragend zur Vorbereitung auf eine Pilates-Stunde. Sie fördert die Konzentration auf den eigenen Körper, schult die Koordination tiefer und oberflächlicher Muskelketten, hilft bei der Ausrichtung, fordert das Gleichgewicht heraus und hat einen positiven Effekt auf die Gleitfähigkeit des Gewebes, indem man sie zur Eigenmassage benutzt.

Im Sinne der Pilates-Prinzipien wird besonders die *Zentrierung* und das *Alignment* angesprochen. Und sollte eine Übung zu herausfordernd auf der Rolle sein, kann sie erst einmal auf dem Boden ausgeführt werden.

Beim Training der Faszien wird die Pilates-Rolle häufig für das sogenannte *Self Myofascial Release* benutzt. Sie dient hierbei als Massagehilfe und unterstützt das „Durchfeuchten“ des Gewebes, sprich, die Versorgung des Gewebes wird angeregt und der Austausch von Flüssigkeit innerhalb des Gewebes wird gefördert. Hierdurch wird das Gewebe gleitfähiger, besser ernährt und man fühlt sich frischer, beweglicher und geschmeidiger.

1.6.2 Pilates-Ring (Magic Circle)



Joseph Pilates selbst entwickelte den *Pilates-Ring*. Es wird erzählt, dass der erste *Magic Circle* aus der Eiseneinfassung eines kleinen Bierfasses entstand und somit ursprünglich aus einem Metallring und zwei seitlichen Holzklötzen als Griffen bestand. Dadurch hatte der *Magic Circle* ein, zu heutigen Modellen, vergleichsweise hohes Eigengewicht und eignete sich hervorragend, um auch die Kraft und Kraftausdauer in Armen und Schultern zu steigern. Das primäre Ziel war und ist aber die verbesserte Ansteuerung und Aktivierung des Zentrums. Des Weiteren fördert er das Alignment von Beinen und Schultergürtel.

Da er als unterstützendes Zusatzgerät entwickelt wurde, können grundsätzlich alle Übungen auch ohne den *Magic Circle* ausgeführt werden.

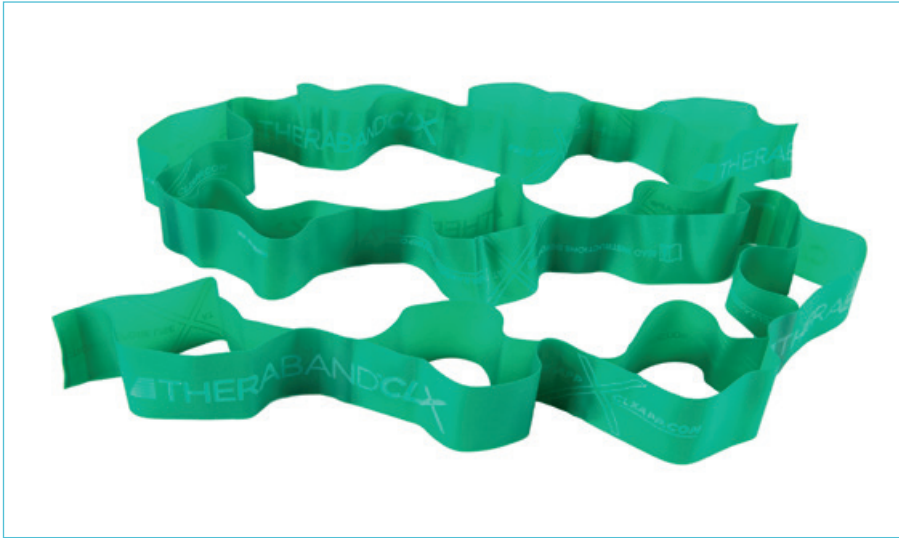
1.6.3 Pilates-Ball



Der *Pilates-Ball* ist ein luftgefüllter Gummiball, der in verschiedenen Durchmessern (wir verwenden einen Ball mit 26 cm Durchmesser) angeboten wird. Der Ball kann als labile Unterlage (Balance), zur Verbesserung der Propriozeption, zur Ausrichtung des Körpers, als Widerstand oder einfach nur als Kissen zur Unterlagerung eingesetzt werden. Die sehr punktuelle Auflagefläche erhöht die Aufmerksamkeit für eine bestimmte Körperpartie. Der instabile Untergrund erhöht die Koordination und fördert das Gleichgewicht. Durch unterschiedlichen Einsatz des Balls während einer Übung können verschiedene Aspekte der Übung betont werden.

Im Vergleich zur Pilates-Rolle ist der Ball deutlich „beweglicher“ und somit schwieriger zu beherrschen. Die Herausforderung an Gleichgewicht und Zentrierung ist erhöht. Die Propriozeption in Verbindung mit der Koordination wird deutlich verbessert. Sowohl gelenknahe als auch oberflächlichere Muskulatur wird zur Erhaltung des Gleichgewichts trainiert.

1.6.4 Elastisches Band



Das elastische Band, das für die Übungen im Rahmen dieses Buches benutzt wird, ist das *CLX-Band* von Thera-Band® und hat eine Länge von 2 m. Es gibt elastische Bänder in verschiedenen Widerständen bzw. Stärken, die je nach Trainingsgrad gewählt werden sollte. Das CLX-Band zeichnet sich durch integrierte Schlaufen aus, wodurch das Band deutlich leichter zu halten ist und mit beiden Armen und Beinen gleichzeitig gearbeitet werden kann. Das Wickeln zum Sichern des Bandes entfällt.

Das elastische Band eignet sich hervorragend zum Training der Arm- und Schultermuskulatur sowie zur Ausrichtung und funktionellen Ansteuerung des Schultergürtels. Durch das Üben gegen Widerstand hilft es allgemein, die Muskulatur besser zu aktivieren und den Bewegungen Länge und Weite zu geben. Entlastend und unterstützend wirkt es, wenn das Körpergewicht teilweise durch das elastische Band aufgenommen wird.

Im Rahmen des Faszientrainings vermittelt es dem Übenden ein Gefühl für die elastischen und rückfedernden Eigenschaften des Bindegewebes und hilft, diese zu verbessern. Darüber hinaus fördert es das Verständnis für das Trainieren in myofaszialen Ketten.