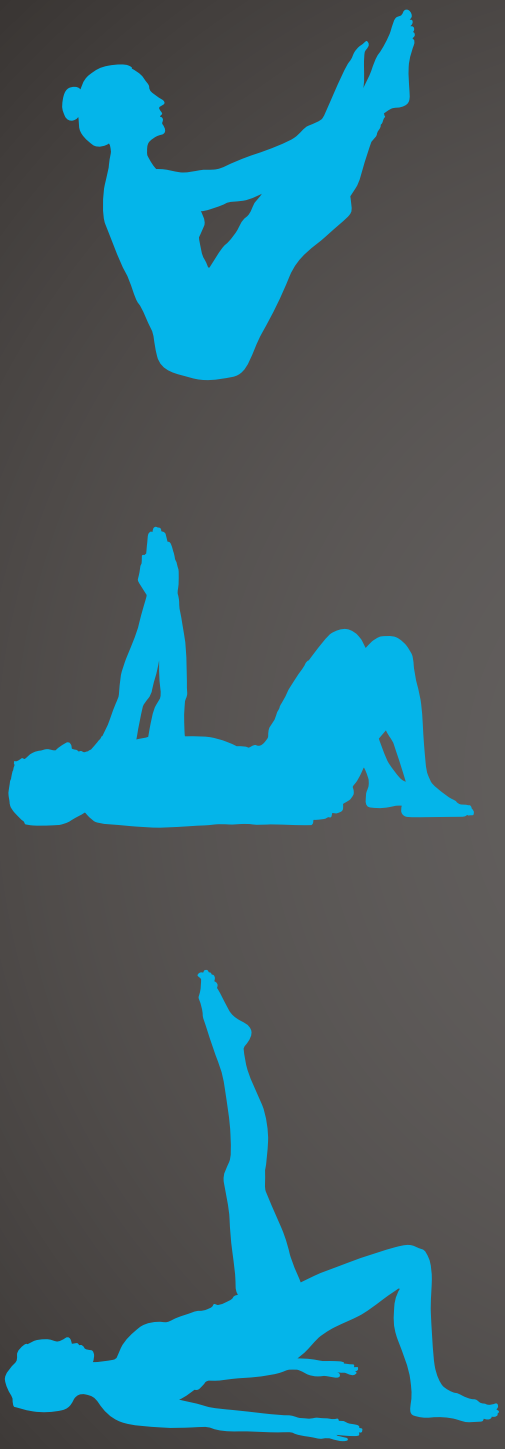
STEFANIE RAHN I CHRISTIAN LUTZ



PILATES

DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH

Pilates

Anmerkungen
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

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 I CHRISTIAN LUTZ

PILATES

DAS KOMPLETTE TRAININGSBUCH

Meyer & Meyer Verlag

Pilates
Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.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.

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hägendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1242-7
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

INHALT

Danksagung 8

1 Vorworte 10

2 Die Motivation/Einleitung 12

2.1 Was ist Pilates? 12

2.2 Joseph H. Pilates/Historisch 13

2.3 Der Status Quo 16

2.4 Für wen ist Pilates geeignet? 17

3 Grundlagen des Trainings 18

3.1 Pilates ist ein Prinzipien-Training 18

3.1.1 Atmung 19

3.1.2 Zentrierung 31

3.1.3 Alignment 42

3.2 Ausrüstung 60

3.2.1 Kleidung 60

3.2.2 Equipment 60

3.2.3 Umgebung 61

3.2.4 Innere Einstellung 61

3.2.5 Trainer 61

4 Übungen 62

4.1 Vorbereitende Übungen 62

4.1.1 Basic Bridging 62

4.1.2 Low Abs 64

4.1.3 Half Roll Back 66

4.1.4 Sternum Drop/Curl up 68

4.1.5 Scapular Reach 70

4.1.6 Cat Stretch 72

4.1.7 Dart 74
4.1.8 Side Kick Preparation 76
4.1.9 Side Bend 78
4.1.10 Twist 80
4.2 Traditionelle Übungen 82
4.2.1 The Hundred 82
4.2.2 Roll up 84
4.2.3 Roll over 86
4.2.4 Single Leg Circle 88
4.2.5 Rolling like a Ball/Rolling Back 90
4.2.6 One Leg Stretch und Double Leg Stretch 92
4.2.7 Spine Stretch 94
4.2.8 Saw 96
4.2.9 Swan Dive 98
4.2.10 Shoulder Bridge 100
4.2.11 Spine Twist 102
4.2.12 Side Kicks 104
4.2.13 Teaser 106
4.2.14 Swimming 110
4.2.15 Leg Pull Front 112
4.2.16 Leg Pull Back 114
4.2.17 Side Bend 116
4.2.18 Push up 118

5 Zielgruppen- und themenspezifische Übungsprogramme 120

5.1 Starter-Programme 120
5.1.1 Starter-Programm 1 121
5.1.2 Starter-Programm 2 130

5.2 Übungsprogramme für Fortgeschrittene ... 138
5.2.1 Programm 1 für Fortgeschrittene ... 139
5.2.2 Programm 2 für Fortgeschrittene ... 150
5.3 Silver Mover ... 160
5.3.1 Silver Mover „Start moving" ... 162
5.3.2 Silver Mover „Keep on moving" ... 170
5.4 Übungsprogramme für Männer ... 180
5.4.1 Programm 1 für Männer ... 182
5.4.2 Programm 2 für Männer ... 194
5.5 Kleopatra (Übungsfolge für Menschen mit hypermobilen Gelenken) ... 208
5.6 Wikinger (Übungsfolge für Menschen mit hypomobilen Gelenken) ... 224
5.7 Pilates für Läufer ... 236
5.8 Übungsprogramm für einen kraftvollen Rücken ... 246
5.9 Übungsprogramm für Schulter und Nacken ... 262
5.10 Fit for Life ... 280
5.11 Faszien-Pilates ... 292
5.12 Pilates mit Kleingeräten ... 308
5.12.1 Der Pilates-Ball ... 309
5.12.2 Die Pilates-Rolle ... 322
5.12.3 Das elastische Band ... 334
5.13 Guten Morgen! ... 348
5.14 Übungsprogramm für den Abend ... 364

Anhang ... 376

Literaturverzeichnis ... 376
Bildnachweis ... 379

DANKSAGUNG

Mit diesem Buch haben wir uns einen lang gehegten Wunsch erfüllt: Unser gemeinsames Wissen zu bündeln und den Pilates-Gedanken vielen Menschen zugänglich zu machen.

Im Rahmen der Recherche und Durchführung dieses Projekts sind wir auf große Zustimmung getroffen. Der kollegiale Austausch und die gemeinsame Arbeit haben uns vor Augen geführt, wie wertvoll und bereichernd es ist, in einem Team zu arbeiten und wir möchten uns herzlich für die Unterstützung von vielen Seiten bedanken.

Im Besonderen seien in diesem Zusammenhang genannt der Verlag Meyer & Meyer, der uns sein Vertrauen entgegenbrachte und uns mit diesem Projekt betraut hat; die Firma Artzt, die diese herausragenden Fotos ermöglichte und uns ihre Trainingsgeräte zur Verfügung gestellt hat und die Firma Winshape für die Ausstattung.

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

Stefanie Rahn, Erkelenz, Christian Lutz, Hamburg, Mai 2017

1 VORWORTE

Durch meinen Beruf als Sportwissenschaftler und Osteopath und meine Karriere als Leistungssportler habe ich intensiv erfahren, wie entscheidend eine optimale Betreuung durch Trainer und Therapeuten ist. Und ich habe oft erlebt, dass nicht nur die körperliche Verfassung ausschlaggebend ist. Die mentale Komponente, der „gesunde Geist in einem gesunden Körper" hat einen ebenso großen Anteil. Die Weichen für Sieg oder Niederlage im Wettkampf werden weit im Vorfeld gestellt. Wenn ich mir das Leben und Wirken von Joseph Pilates ansehe, verstehe ich sehr gut, warum seine Methode bis heute praktiziert wird und seine Philosophie weltweit verbreitet ist. Viele seiner Ideen waren der Zeit voraus und sind heute aktueller als je zuvor. Hier entdecke ich viele Gemeinsamkeiten zwischen seiner und meiner Einstellung: z. B. der Wunsch, Menschen mit unserer Arbeit zu helfen. Sinnvolle körperliche und geistige Belastung tragen maßgeblich zu einem besseren Leben und höherer Leistungsfähigkeit bei. Bei dem Versuch, sinnvoll zu arbeiten, bin ich, genau wie Pilates es war, ein Praktiker und lasse mich von meiner täglichen Arbeit inspirieren. Die Auseinandersetzung mit Funktion und Struktur, das Umgehen mit Systemen und nicht mit Einzelteilen sind weitere Gemeinsamkeiten. Auch wenn ich im Detail nicht mit allen Facetten seiner Arbeit vertraut bin, so kann ich sagen, dass ich sehr beeindruckt bin von seinen Ideen, seiner Einstellung und seiner unbestechlichen Überzeugung, dass Bewegung heilt. Deshalb habe ich sofort zugestimmt, als ich gebeten wurde, ein Vorwort zu diesem Buch zu schreiben. Genauso wie Stefanie und Christian schätze ich Bewährtes und bin offen gegenüber Neuem. Ebenso können Sie als Trainer oder Aktiver dieses Buch lesen und die vielen Übungen praktizieren oder lehren: begeistert die klassischen Übungen, so wie Pilates sie sich überlegt hat, und offen für die vielen großen und kleinen Varianten.

Edo Hemar, Freiburg, April 2017

Die Pilates-Methode ist in ihrer Komplexität, Vielfalt und Anpassungsfähigkeit kaum zu überbieten. Es bedarf einer hohen Kompetenz des Pilates-Lehrers, die Übungen detailliert und präzise anzuleiten. Und der Teilnehmer wird herausgefordert, diesen Anleitungen zu folgen und diese im Körper in Bewegung umzusetzen. Unendlich viele Pilates-Bücher wurden geschrieben, DVDs produziert und auf YouTube® und Facebook® tummeln sich Pilates-Athleten, die ihre Künste zum Besten geben. Mit diesem Buch nun gelingt es Stefanie und Christian hervorragend, die Essenz der Pilates-Methode herauszustellen, die Bewegungen kurz und prägnant zu vermitteln und den Fokus auf die Bewegungspräzision zu lenken. Die drei wichtigsten Pilates-Prinzipien Atmung, Zentrierung und Alignment stehen dabei im Vordergrund und ermöglichen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die exzellenten Fotos in diesem Buch, die ein Genuss für das Auge sind, lassen die Übungen auch für jeden Einsteiger leicht nachvollziehbar „turnen". Den Teilnehmer da abzuholen, wo er gerade steht, ihn in seinen Fähigkeiten zu fördern ohne ihn zu überfordern – darin besteht die Meisterschaft, diese intelligente Bewegungsmethode wirkungsvoll zu unterrichten. Stefanie und Christian beweisen nicht nur mit diesem Buch ihre Kernkompetenz, herausragende Trainer, Lehrer und Ausbilder zu sein. In jedem einzelnen Seminar, das sie für PILATES *Bodymotion* unterrichten, kommt die Freude und Leidenschaft beim Teilnehmer an. Stefanie mit ihrer spitzigen, humorvollen und klugen Art begeistert und berührt jeden Einzelnen. Und Christian weckt und stärkt mit seiner zugewandten und sensiblen Persönlichkeit das Selbstvertrauen in eigene Fähigkeiten. Gepaart mit einem hochprofessionellen Unterrichtsstil und einer weitgefächerten Kompetenz springt der Funken ihrer Leidenschaft für diese Methode auf den Teilnehmer über und nimmt jeden mit auf eine Pilates-Reise, die im Glücksfall ein Leben lang andauert. Es ist uns eine große Freude und Bereicherung, diese beiden besonderen Persönlichkeiten in unserem Ausbilder-Team zu wissen!

Britta Brechtefeld und Ute Weiler, Köln, Mai 2017

2 DIE MOTIVATION/EINLEITUNG

Die Idee, ein Pilates-Buch zu schreiben, entstand aufgrund unserer langjährigen Tätigkeit als Pilates-Praktizierende, Trainer und Ausbilder. In unseren Körpern stecken unzählige Stunden an eigenen Trainings-, Unterrichts- und Seminarstunden. Wir stehen fortwährend im Austausch mit Kollegen unterschiedlichster Ausrichtungen, deren Fragen und Anregungen uns gleichermaßen bereichern und zum Überdenken des eigenen Tuns anregen. Uns verbindet die Faszination zur Pilates-Methode, der Pilates-Philosophie und ihrer unfassbaren Bandbreite.

Mit diesem Buch möchten wir eine breite Basis schaffen, um diese wunderbare Methode dorthin zu bringen, wo sie unserer Meinung nach hingehört: in jedes Wohnzimmer, jede Turnhalle oder jeden Sportplatz, jede Praxis oder Reha-Einrichtung, jedes Fitnessstudio oder Gesundheitszentrum. Einfach überall da, wo Menschen sich sinnvoll in Bewegung schulen möchten. Pilates mit seinen Trainingsprinzipien gehört einfach dazu, als eigenständiges Training, funktionelle Ergänzung zu sportartspezifischen Trainingsmethoden und wirkungsvolle Methode in der Therapie.

Denn nach wie vor ist Pilates in der Außenwahrnehmung reduziert auf ein Gymnastikprogramm, das auf einer Matte stattfindet und von Frauen betrieben wird. Dabei ist Pilates ein funktionell ausgerichtetes Trainingsprogramm auf diversen Geräten und mit unendlich vielen Möglichkeiten.

In diesem Buch findest du grundlegendes Basiswissen unter Berücksichtigung der aktuellen Ergebnisse aus Wissenschaft und Forschung. Jeder theoretische Exkurs wird durch praktische Übungen greifbar und anschaulich gemacht und kann direkt in die Praxis umgesetzt werden. Der Hauptteil des Buches umfasst zielgruppenspezifische Übungsprogramme mit und ohne Kleingeräte. Ergänzend zur Übungsbeschreibung kommen Tipps und Hinweise für Trainer und Ausführende. Unser Anliegen ist es, Trainer und Trainierende darin zu unterstützen, die Pilates-Methode in ihre Trainingsprogramme zu integrieren und dazu beizutragen, dass Pilates einen angemessenen Platz in der Sport- und Gesundheitswelt einnehmen kann.

2.1 WAS IST PILATES?

Pilates ist ein durchdachtes, intelligentes und umfangreiches Trainingskonzept. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Elastizität, ist wandelbar und anpassungsfähig in Bezug auf den Übenden und dessen Trainingsziel. Die häufig zitierten und im Bewusstsein der Öffentlichkeit verankerten Übungen, wie z. B. die Übung „Hundred", stellen lediglich einen Bruchteil des Übungsrepertoires dar. Gleich einem Eisberg, bei dem der sichtbare Teil lediglich die Spitze ist, so verhält es sich auch mit den immer wieder zitierten Übungen. Für die einen ist die Pilates-Methode ein Klassiker, der nicht mehr wegzudenken ist aus der Sport- und Gesundheitswelt, für die anderen ist es immer

noch ein unbeschriebenes Blatt. Und so umfangreich und detailliert das Wissen über das Leben und Wirken von Joseph H. Pilates, über seine Methode, sein Umfeld, seine Arbeitsweise und seine Geräte mittlerweile ist, so spärlich ist all dies immer noch in der Breite bekannt. Und das, obwohl der Begriff „Pilates" in den letzten rund 30 Jahren in unzähligen Zeitschriften, Büchern, Artikeln, Sendungen und Programmen erschienen ist. Auch der Einzug in Therapie und Rehabilitation, im Hochleistungssport und natürlich im Trainingsprogramm vieler prominenter Künstler haben noch immer nicht für den großen Durchbruch gesorgt. Dabei war Joseph Hubertus Pilates seiner Zeit weit voraus. Sein Übungsprogramm ist von Grund auf durchdacht und eine komplette Koordination von Körper, Verstand und Geist (Pilates & Miller, 2003, S. 9).

Er selbst sagt über seine Methode, die er „Contrology" nannte:

Contrology develops the body uniformly, corrects wrong posture, restores physical vitality, invigorates the mind, and elevates the spirit. In childhood, with rare exceptions, we all enjoy the benefits of natural and normal physical development. However, as we mature, we find ourselves living in bodies not always complimentary to our ego. Our bodies are slumped, our shoulders are stooped, our eyes are hollow, our muscles are flabby and our vitality extremely lowered, if not vanished. This is but the natural result of not having uniformly developed all the muscles of our spine, trunk, arms, and legs in the course of pursuing our daily labors and office activities. (Pilates & Miller, 2003, S. 9)

Contrology ermöglicht eine gleichmäßige Entwicklung des Körpers, korrigiert eine falsche Haltung, stellt die körperliche Vitalität wieder her, belebt Geist und Seele. Während der Kindheit profitieren wir in der Regel von den Vorteilen einer natürlichen und normalen körperlichen Entwicklung. Wenn wir allerdings älter werden, finden wir uns in Körpern wieder, die nicht immer schmeichelhaft erscheinen. Unsere Körper sind eingesunken, unsere Schultern hängen, unsere Augen liegen in tiefen Höhlen, unsere Muskeln sind schlapp und unsere Lebendigkeit ist sehr gering, wenn nicht sogar verschwunden. Das ist das traurige Ergebnis der Vernachlässigung unserer Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur aufgrund des täglichen Arbeitspensums. (Übers. S. Rahn)

Diesen Text hat Joseph Pilates 1945 geschrieben. Seitdem sind mehr als 70 Jahre vergangen, doch wir kämpfen noch immer mit denselben Problemen. Ein Grund mehr, den Pilates-Gedanken weiterzuverbreiten.

2.2 JOSEPH H. PILATES/HISTORISCH

Joe Pilates wurde als Joseph Hubertus Pilates am 9. Dezember 1883 in Mönchengladbach geboren. Mitten hinein in die Zeit der Hochindustrialisierung, in der sich Deutschland von einem agrarisch geprägten Land in einen Industriestaat entwickelte. Diese Zeit war geprägt von wirtschaftlichen Schwankungen, in der sich Hochphasen mit Phasen der Depression abwechselten. Harte körperliche Arbeit für Frauen und Kinderarbeit waren noch an der Tagesordnung und die Lebens- und Arbeitsbedingungen für die Arbeiter schlecht. So auch im Haus Pilates. Seine Mutter Helena Pilates, geb. Hahn, (1860-1901) war von Beruf Fabrikarbeiterin und sein Vater Heinrich Friedrich (Fritz) Pilates (1859-1922) war Schlossergeselle.

Zu dieser Zeit wurde aufgrund von verbesserter Hygiene, Entwicklungen in der Medizin und verbesserter Ernährung die Kinder- und Müttersterblichkeit deutlich verringert und die Einwohnerzahl des deutschen Kaiserreiches wuchs stark an. Gerade in den Ballungsgebieten der Großstädte wurde der Bevölkerungsdruck immer größer und einer Auswanderungswelle nach Übersee in den 1880er- und 1890er-Jahren folgte die größte Binnenwanderungsbewegung der deutschen Geschichte. Auch das Leben von Joseph Pilates war ab seinem 16. Lebensjahr geprägt von stetigen Umzügen.

Er hätte das Zeug gehabt, eine solide Laufbahn als Bierbrauer einzuschlagen, doch seine Faszination und Liebe zur Bewegung und der Entwicklung eines kraftvollen und geschmeidigen Körpers ließen ihn immer wieder seine Anstellung kündigen, um sich seiner Leidenschaft zu widmen.

Von Jugend an beobachtete Joseph Pilates die scheinbar mühelosen und doch kraftvollen Bewegungen von Tieren, später als Vater mit Begeisterung die körperliche Entwicklung seiner Tochter: das Strampeln, Recken, Greifen, Drehen, Hochstützen und Krabbeln.

Selbst trainierte er mit Akribie die komplexen Abläufe des Turnens und Boxens. Aus einem Anatomiebuch, einem Geschenk des Hausarztes seiner Mutter, lernte er die für die verschiedenen Bewegungsabläufe zuständigen Muskeln. Er entwickelte ein gutes Auge und ein hohes Bewusstsein für die Bewegungen des menschlichen Körpers, trainierte mit Leidenschaft und entwickelte sich von einem schmächtigen Jungen in einen muskulösen jungen Mann.

Es entstand die Idee einer „Körperkultur" mit natürlichen Übungsabläufen, infolge der sich Pilates stärker dem Boxen zuwandte, da ihm die Bewegungsabläufe des Turnens mehr und mehr unnatürlich vorkamen. In Eugen Sandow, Elisabeth Mensendieck und Genevieve Stebbins fand er Vorbilder für eine Bewegungs- und Übungskultur, die den Menschen helfen sollte, sich besser zu bewegen, körperlich und geistig zu gesunden und diese Gesundheit ein Leben lang zu erhalten. Neben dem korrekten Ausführen seiner Übungen waren das Loslassen und Entspannen sowie der bewusste Einsatz der Atmung neue Übungsgrundlagen, die in der ihm bekannten Welt des Turnens und Boxens bisher wenig Beachtung fanden.

Im November 1913, nach dem Tod seiner Frau Maria, wanderte Joseph Pilates nach England aus. Die Behauptung anderer Quellen, Pilates sei schon 1912 als Boxer nach England gegangen, lässt sich nicht belegen. Fest steht, dass er persönlich im November 1913 den Tod seiner Frau auf dem Standesamt in Deutschland anzeigte.

Aus welchem Grund Joseph Pilates Deutschland verließ und welcher Arbeit er auch immer in England nachging, der Erste Weltkrieg machte dem ein jähes Ende. Deutsche, Türken und Österreicher (Männer zwischen 17 und 55 Jahren) wurden als „foreign aliens" deklariert und interniert. Die Tristesse der Umgebung, die Ohnmacht gegenüber der Situation und das erzwungene Nichtstun führte schnell zu einer desolaten und depressiven Stimmung unter den Inhaftierten.

Joseph Pilates große Stunde war gekommen. Entgegen der ihn umgebenden Hoffnungslosigkeit begann er Aktivitäten zu organisieren und trainierte seine Mithäftlinge mit einer Art Boxgymnastik, um sie körperlich und geistig gesund zu halten.

Im Herbst 1915 folgte die Verlegung in das Lager Knockaloe auf der Ilse of Man, einem riesigen Lager mit besserer Infrastruktur und verschiedenen Möglichkeiten sich zu betätigen. Hier wurde Pilates Teil einer

aufstrebenden Boxkultur, die nicht nur sportliche Aspekte umfasste, sondern auch ein wichtiges gesellschaftliches Ereignis im Gefangenenalltag darstellte.

Pilates begann wieder Tiere (hier speziell Katzen) zu beobachten und entwickelte die Idee eines Trainings, das durch eine bewusste Ausführung der Übungen unter Berücksichtigung bestimmter Trainingsprinzipien gleichzeitig dehnt und stärkt. (Romana Kryzanowska definierte die Pilates-Methode einmal als „two way stretch with a strong core").

Womöglich kam Pilates in Knockaloe die Idee, in seinen Maschinen Federn als Widerstände zu nutzen. Diese sollen den Dehnwiderstand des Gewebes simulieren, gegen den man sich kraftvoll recken und strecken sollte.

Nach Beendigung des Ersten Weltkriegs kehrte Joseph Pilates im März 1919 nach Deutschland zurück und widmete sich in den folgenden Jahren stärker dem Boxsport. Er gründete seine eigene Boxschule und absolvierte einige Kämpfe.

Trotz alledem arbeitete er weiter an seinem Übungsplan und erdachte Geräte zur Unterstützung seiner Übungen. Im August 1922 reichte er seinen ersten Patentantrag für den späteren „Foot Corrector" beim Reichspatentamt in Berlin ein. Dieser wurde im Mai 1923 bewilligt.

Im Zuge der schlechten Wirtschaftslage in Deutschland verließ Joseph Pilates jüngerer Bruder Fritz 1923 Deutschland und wanderte nach Amerika aus.

Im Sommer 1923 fand Pilates eine Anstellung als Lehrer für Selbstverteidigung bei der Hamburger Ordnungspolizei. Hier erlernte er die japanische Kampfkunst Jiu-Jitsu, die im Training bewusst die Hände des Partners als Widerstand einsetzt und gezielt die Atmung in das Üben integriert. Er trat ein für eine gute Körperhygiene und fügte die Ideen der „Freikörperkultur" mit ihrer Abneigung gegen Kleidung, „die den Sonnenstrahlen den Zutritt zum menschlichen Körper verwehrt" seiner Methode hinzu.

Im August 1924 erhielt Joseph Pilates in Hamburg das Patent für sein „Körperübungsgerät", dem späteren „Universal Reformer". Im selben Jahr lernte Joseph Pilates den amerikanischen Boxjournalisten Nat Fleischer kennen, der sich für seine Methode und sein Körperübungsgerät begeisterte und ihn überzeugte, 1925 ein erstes Mal nach New York zu reisen.

1926 verließ Joseph Pilates endgültig Deutschland und verlegte seinen Wohnsitz nach New York. Auf seiner Schiffsreise lernte er Clara Zeuner kennen (1883-1976), seine spätere Lebensgefährtin und große Unterstützerin in der Verwirklichung seiner Pläne.

Mit der Unterstützung von Nat Fleischer fand Joseph Pilates Räumlichkeiten für sein Studio in der 8th Avenue 939 zwischen der 55. und 56. Straße. Dort arbeitet Joseph Pilates mit seinen ersten Klienten hauptsächlich an seinem „Körperübungsgerät", für das er mittlerweile auch in Amerika unter dem Namen „Gymnastic Apparatus" ein Patent besaß. Auf seiner Visitenkarte änderte er sein Geburtsdatum auf 1880.

Trotz der Weltwirtschaftskrise gelang es Pilates, sein Studio zu etablieren und sich einen guten Leumund in der Welt des Tanzes zu erarbeiten. Aus der Arbeit mit Ruth St. Denis und Ted Shaw ergab sich, dass Pilates ab dem Jahr 1941 regelmäßig im Rahmen der „Sommerschule für Tänzer" in *Jacob's Pillow* in den Berkshire Mountains unterrichtete.

In der Zwischenzeit hatte er 1934 seine erste Schrift „Your Health" veröffentlicht, der 1945 sein Buch „Return to life through Contrology" folgte. Dieses Buch ist eine Einladung an alle Menschen nach seiner Methode zu trainieren und das eigene Leben zu verbessern. Es beinhaltet 34 Übungen, die überall ausgeführt werden können und lediglich den eigenen Körper als Trainingsgerät brauchen.

Spätere Bemühungen, seine Methode der amerikanischen Ärzteschaft nahezubringen und sie als Teil des Gesundheitssystems der USA zu etablieren, scheiterten. Wie sehr Joseph Pilates von der Wirksamkeit seiner Methode überzeugt war, beweist ein im Jahr 1961 an den damaligen Präsidenten der USA, John F. Kennedy, gerichteter Brief, in dem er anbietet, das staatliche Programm zur „physical fitness" mit seinen Ideen zu verbessern.

In den darauffolgenden Jahren zog sich Pilates immer häufiger aus seinem Studio zurück. Er reduzierte sein eigenes Training und vernachlässigte seinen Körper zusehends. 1965 wurde er ernsthaft krank. Ein Lungenemphysem bereitete ihm schwere Atemprobleme und machte selbst die Stufen zu seinem Studio zu einer Herausforderung.

Ende September 1967 kam er mit schwer Atemnot ins Lenox Hill Hospital in New York, wo er am 9. Oktober 1967 verstarb.

2.3 DER STATUS QUO

Obwohl in Deutschland geboren und aufgewachsen, wird die Pilates-Methode hier erst spät bekannt und verbreitet sich nur zögerlich. Während in Großbritannien bereits in den 1970er-Jahren erste Studios entstehen, lassen sich in Deutschland die ersten Anzeichen erst Ende der 1980er-Jahre finden. Ganz zaghaft etabliert sich das Mattenprogramm in Gymnastik-, Tanz- und Fitnessstudios. Erste Pilates-Studios mit Geräteausstattung werden eingerichtet. Die Trainerausbildung ist noch auf wenige Institute beschränkt. Aktuell gibt es deutschlandweit rund 800 Pilates-Studios, in denen das Mattenprogramm und Gerätetraining angeboten wird. Das entspricht circa 95.000 aktiven Mitgliedern. 61 % aller Studios mit Kursplan haben Pilates im Angebot. Besonderer Beliebtheit erfreut sich Pilates in den deutschen Großstädten München, Köln, Hamburg, Berlin – aber auch in Stuttgart, Frankfurt, Düsseldorf und Erfurt suchen verhältnismäßig viele Menschen nach entsprechenden Angeboten (Quelle: fitogram). Doch in ländlichen Gebieten sucht man vergeblich den „Pilates-Geist". Die Pilates-Geräte wie Reformer, Trapez Table, Chair oder Barrel sind weitgehend unbekannt, auch für viele Trainer. Und das, obwohl seit Gründung des Deutschen Pilates Verbands 2006 die Zahl der vom Verband anerkannten Ausbildungsinstitute von 5 auf 16 gestiegen ist. Dazu kommen noch die vielen anderen Ausbildungsmöglichkeiten durch Vereine und Verbände, die erkannt haben, dass auch erfahrene Trainer mehr als ein Wochenende benötigen, um sich mit Pilates-Grundlagen vertraut zu machen.

Wir können nur mutmaßen, warum Pilates in seinem vollen Umfang noch weitgehend unbekannt ist. Ein Grund ist vielleicht die fehlende Jahrhunderte alte Historie und Tradition wie wir sie vom Yoga kennen. Zudem ist eine fundierte Ausbildung langwierig und kostenintensiv. Genau wie die Pilates-Geräte. Ihre Anschaffung, Einsatz, Amortisierung sind nur mit einem durchdachten Konzept und dem passenden Umfeld erfolgreich. Unabhängig davon müssen wir „Pilateros" und „Pilatistas" uns selbst an die Nase fassen.

Marketing und Netzwerk sind nicht unsere Stärke. Das war bei Joseph Pilates übrigens auch so, soll aber nicht als Entschuldigung dienen, sondern eher Anreiz sein, noch aktiver zu werden und die vielen Vorteile der Methode, gerade in Bezug auf andere Sportarten, publik zu machen. Sein Ruf, Pilates sei ein Training für Frauen, ein Dehnprogramm, ein Kräftigungsprogramm oder Entspannungstraining, läuft der Methode immer noch vorweg. Dabei ist Pilates einzigartig durch Verwendung der Pilates-Prinzipien. Sie beleben jede Übung und lassen sie zu einem besonderen, individuellen und zielgerichteten Ereignis werden.

2.4 FÜR WEN IST PILATES GEEIGNET?

Jeder kann Pilates machen, vom Reha-Patienten bis zum Leistungssportler, vom Jugendlichen bis zum Senior. Joseph Pilates hat eine Trainingsmethode entwickelt, die es jedem Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Fitness, ermöglicht, die Aufgaben des Lebens mit Freude und Hingabe zu meistern. Entscheidend ist die Motivation oder das Ziel, mit dem ein Interessent zu uns kommt. Manche möchten einmal in der Woche eine Stunde einfach nur abschalten oder sich mit anderen Menschen umgeben. Für andere stehen physiologische Aspekte im Vordergrund. Berufstätige suchen in der Pause oder nach Feierabend einen Ausgleich, Sportler eine Ergänzung und Optimierung zu ihrem Training. Bei Verletzungen oder Krankheit, wie z. B. Kreuzbandriss, künstlichen Gelenken oder Arthrose ist Pilates, in Absprache und Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten ideal, um schnell zu genesen und die verlorene Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Kontrolle zurückzugewinnen. Während ein Therapeut dafür sorgt, dass die verletzte Körperregion versorgt wird, können wir als Trainer den Rest des Körpers unterstützen, um Kompensations- und Adaptionsmuster aufzulösen und die gewünschte Funktion wiederherzustellen. Neben den positiven Effekten auf die körperliche Gesundheit hilft die Methode auch, geistig zu gesunden und gesund zu bleiben. Studien an Menschen mit Depressionen haben die positiven Auswirkungen eines regelmäßigen Pilates-Training nachgewiesen (Opitz, 2013).

Die Beweggründe der Teilnehmer sind sehr unterschiedlich, oft auch nicht genau definiert. Das macht es für uns Trainer schwierig, das optimale Programm zusammenzustellen. Hier lohnt es sich, im Vorfeld genau abzuklären, was in einer Pilates-Stunde passiert und was Pilates leisten kann. Denn Pilates ist kein Universalmittel und hat auch seine Grenzen. Für Menschen mit Übergewicht ist Pilates ein hervorragendes Bewegungsprogramm, das zum allgemeinen Wohlbefinden, besseren Körpergefühl und aufrechter Körperhaltung beiträgt. Wer allerdings erwartet, dass die Pfunde purzeln, wird enttäuscht werden. Genauso ist Pilates als Herz-Kreislauf-Training nicht geeignet, ebenso funktioniert es nicht als Training „nebenbei", bei laufendem Fernseher oder Plausch mit dem Nachbarn. Unsere Teilnehmer müssen in ihrer Trainingseinheit auch bereit sein für neue Körpererfahrungen und einen gewissen Eifer und Fleiß (Joseph Pilates empfahl 3 x die Woche) mitbringen. Dann entfaltet Pilates seine volle Wirkung und ein „mens sana in corpore sano".

3 GRUNDLAGEN DES TRAININGS

3.1 PILATES IST EIN PRINZIPIEN-TRAINING

Joseph H. Pilates hat seinem Training eine ganz eigene Philosophie zugrunde gelegt. Aus diesen grundlegenden Ideen und Überlegungen heraus sind im Nachhinein die traditionellen Pilates-Prinzipien entstanden. Es geht also weniger darum, eine bestimmte Übungsfolge stumpf durchzuexerzieren, sondern die Bewegungen so zu füllen, dass das von Joseph Pilates angestrebte Gleichgewicht von Körper und Geist (Pilates, 1934) erreicht wird. Die Prinzipien geben dem Training auch eine Struktur und dienen als eine Art Leitfaden, auf den sich der Trainierende immer wieder besinnen kann. Der Trainer nutzt sie als Grundlage, um die Übungen vorzubereiten, zusammenzustellen und adäquat anzuleiten. 1980 wurden folgende Prinzipen von Friedmann und Eisen in ihrem Buch *The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning* (Friedmann, Eisen, 1980, S. 5) benannt und werden seitdem als „Pilates-Prinzipien" genutzt:

- Konzentration
- Zentrierung
- Kontrolle
- Atmung
- Präzision
- Fluss

Im Laufe der letzten Jahrzehnte sind diese Prinzipien unterschiedlich interpretiert, ergänzt oder immer mehr verfeinert worden. Für das vorliegende Buch haben auch wir uns entschieden, eine Auswahl zu treffen und die Reihe um das Prinzip *Alignment* zu ergänzen. Wer Pilates praktiziert, wird schnell merken, dass das Trainieren nach und mit dieser wertvollen Grundlage zu mehr Qualität in der Ausführung führt und wie Joseph Pilates es sich vorgestellt hat, zu einer gleichmäßigen Entwicklung des Körpers, Korrektur der falschen Haltung und Wiederherstellung der körperlichen Vitalität (Pilates & Miller, 2000-2005, S. 9).

3.1.1 ATMUNG

DIE ATMUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

Die Atmung ist sicher das Prinzip, das den größten Unterschied zu vielen anderen Sport- und Gymnastikarten macht. Erst die Atmung macht die Übungen zu dem Besonderem, das Pilates ausmacht und ermöglicht eine vollkommene Ausführung der Übungen hinsichtlich der Kraft, der Beweglichkeit und der Entspannung. Zudem ist die Atmung Begleiter, Rhythmus- und Tempogeber einer jeden Übung und stellt eine eigene Übung für sich dar. Je besser die Atemtechnik, desto besser auch die Ausführung der Übung. Unabhängig von körperlichen Einschränkungen und Verletzungen kann man Übungen zum Prinzip Atmung immer und überall durchführen. Man bedenke nur, dass Atmen das Erste und Letzte ist, was der Mensch tut. Dass wir ohne Nahrung oder Wasser noch eine Zeit lang überleben, ohne Atmung jedoch ist das Leben innerhalb weniger Minuten vorbei. Die Atmung ist das direkte Bindeglied von der Innen- zur Außenwelt und an ihr können wir jede Änderung der Befindlichkeit sofort wahrnehmen. Wer seine Atmung in den Bauchraum lenkt, kommt zur Ruhe. Wohingegen eine Atmung in den oberen Teil des Brustkorbs eher ein Gefühl von Panik hervorruft. Seine Atmung in Tempo, Intensität und Richtung steuern zu können, kann also auch heißen, Emotionen, Stimmungen und Befindlichkeiten bewusster zu lenken und zu kontrollieren.

Die Atmung ist der vielleicht wichtigste Schlüssel zur Konzentration und Entspannung. Man denke nur an Meditations- und Entspannungstechniken, bei denen der Einsatz einer bewussten, langsamen Atmung den Puls und Blutdruck senkt. Allein durch Willen ist das nicht zu erreichen, mit dem Atem als Brücke funktioniert das (Laarz, D., 2017, S. 42). Sie ist auch der entscheidende Faktor für Kraft und Stabilisation. Das ist bei jedem stoßartigen Ausatmen eines Tennisspielers während eines kraftvollen Aufschlag zu hören oder bei Schlägen und Tritten im Kampfsport.

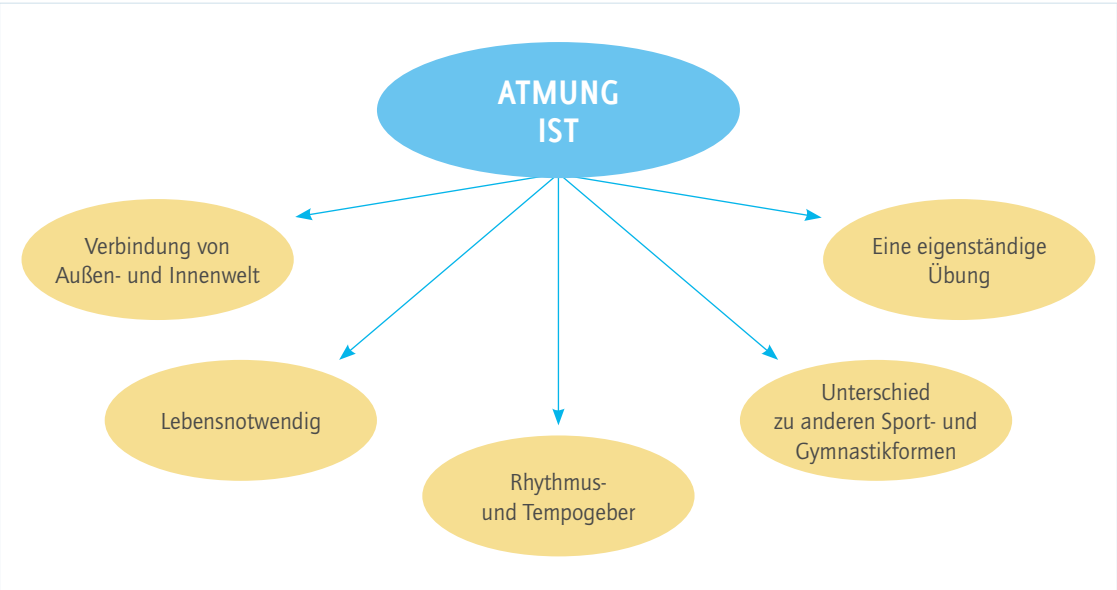


Abb. 1

WIE FUNKTIONIERT DIE ATMUNG?

Der größte Atemmuskel ist das Zwerchfell. Wie eine Kuppel liegt es im Rippenkorb zwischen dem unteren Teil des Brustbeines, den unteren Rippenbögen bis zu den Lendenwirbeln und trennt so den Bauch- und Brustraum. Bei der Einatmung arbeitet das Zwerchfell konzentrisch, wird flacher, senkt sich ab und schiebt die Bauchorgane nach unten. Der Brustraum vergrößert sich dreidimensional und die Lungen füllen sich mit Luft. Der tiefe Bauchmuskel und der Beckenboden geben exzentrisch nach, um dem Druck im Bauchraum standzuhalten. Bei der Ausatmung zeigt sich das entgegengesetzte Muster. Das Zwerchfell geht in seine Kuppelform zurück, die Rippenbögen können wieder nachgeben, die Bauchorgane gleiten in ihre alte Position. Allein durch diese intensive Zwerchfell- bzw. Flankenatmung erfahren die Organe eine regelrechte Massage. Der Brustkorb und die Brustwirbelsäule werden sanft in alle Richtungen mobilisiert. Die Einatmung erfolgt beim Pilates idealerweise durch die Nase, die Ausatmung durch den leicht geöffneten Mund und ist leicht kehlig, wodurch der Kiefer locker und entspannt bleiben kann und der Druck im inneren Bauchraum gemäßigt bleibt. Übertriebenes Ausatmen oder laute Geräusche sind nicht nötig, eher der Hinweis, beim Ausatmen mehr zu hauchen als zu pusten.

Eine gute Atemtechnik hat noch mehr zu bieten: So hat das Zwerchfell durch seine Lage an der Innenseite der Lendenwirbelsäule Einfluss auf die Funktion des Hüftmuskels (M. Psoas). Wie ein Bogen umspannt das Zwerchfell Fasern des M. Psoas und kann ihn so auch einengen, wenn er angespannt ist (vgl. Bohlander, Geweniger, 2011). Für einen effizienten und funktionsfähigen Psoas ist ein elastisches Zwerchfell unabdingbar. So hat die Atmung einen direkten Bezug zum aufrechten Gang. Und aufgrund der funktionellen und faszialen Verbindung des Zwerchfells zum tiefen Bauchmuskel und zum Beckenboden ist die Atmung eng gekoppelt an das Prinzip Zentrierung. Es lohnt sich also in mehrfacher Hinsicht, gerade beim Einstieg in die Pilates-Technik, dem Prinzip Atmung ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken. Auch wenn es oft verwirrend ist, wann nun im Idealfall während des Übungsverlaufes ein- oder ausgeatmet wird. Je sicherer die Atmung wird, desto einfacher und selbstverständlicher wird auch ihr Einsatz.

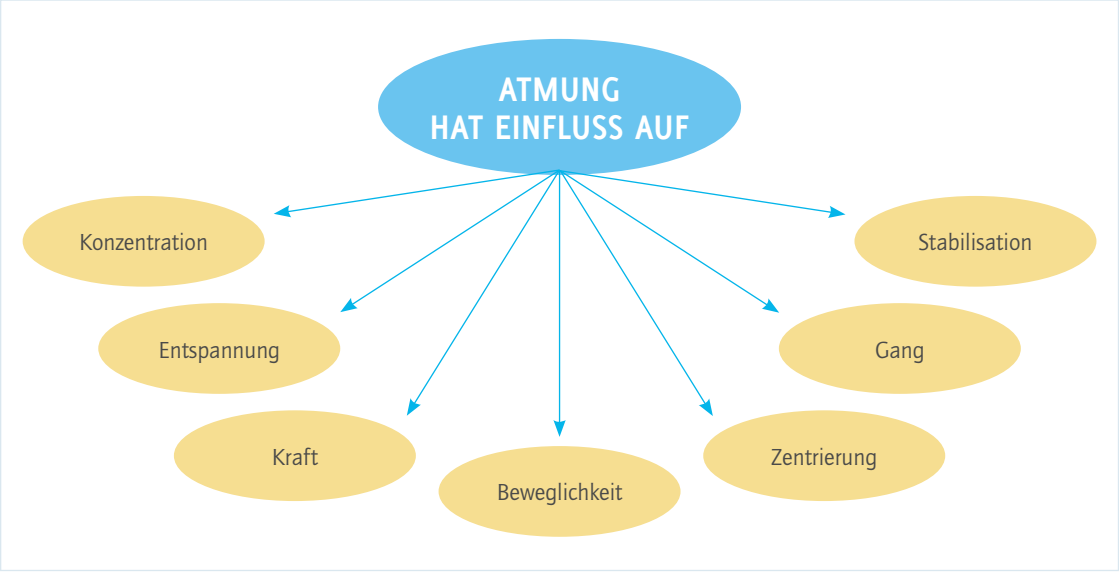


Abb. 2

Bei der Auswahl der Atemübungen haben wir uns an den Übungen von Eve Gentry orientiert. Sie war eine direkte Schülerin von Joseph Pilates und hat seine Technik weiter verfeinert, da sie festgestellt hat, dass es sich auf ihre Teilnehmer besser auswirkt, bei Belastung aus- statt einzuatmen. Eine Grundregel, die man öfter findet. Fortgeschrittene Teilnehmer sind sicher in der Lage, auch bei Belastung einzuatmen und sollten dies auch üben, zumal die Einatmung Bewegungen in Extension unterstützt. Die Übungen in diesem Buch sollen jedoch auch für Einsteiger und Amateure geeignet sein, eben für die Menschen, die auch in unsere Kurse kommen und das meist nur 1 x in der Woche. Daher weichen wir hier ab von den Atemmustern, die Joseph Pilates in seinen Aufzeichnungen erwähnt hat.

In den beschriebenen Übungen wird zwischen der Richtung und Region, in die die Atmung fließen kann, und der Zielsetzung der Übung unterschieden. Angefangen von der Bauchatmung, die einer Ruheatmung nahekommt, über die Brustbeinatmung, die eher der Mobilisation des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule dient, bis zur typischen Pilates-Atmung, einer funktionell ausgerichteten Atmung, die bei allen Übungen die Kraft erfordern, ihre Anwendung findet.

BAUCHATMUNG

Ziel: Neutrale Atmung für die tägliche Entspannung.

Ausgangsstellung: Neutrale Rückenlage mit aufgestellten Füßen; die Beine sind parallel und hüftgelenkweit geöffnet, die Hände liegen auf der Bauchdecke.

Ausführung: Atme durch die Nase ein und lenke die Luft gezielt und direkt Richtung Becken, unteren Rücken und in den Bauchraum. Der untere Rücken weitet sich, die Bauchdecke hebt sich und hebt die Hände an.

Dann atme durch den leicht geöffneten Mund wieder aus und nimm deutlich wahr, wie sich die Bauchdecke unter deinen Händen senkt und sich gedanklich an die Unterrückenwand legt.

TIPP

Lege einen Gegenstand, z. B. einen leichten Schuh auf den Bauch, um die Ansteuerung zu verdeutlichen und direkte Rückmeldung zu bekommen und zu sehen, wie der Gegenstand sich hebt und senkt.

Variation: Bauchatmung in Bauchlage durchführen. Hier kann die Bauchdecke sich entspannt „in den Boden wölben" und mit der Ausatmung wieder flächig vom Boden lösen und an die Unterrückenwand legen.

BRUSTBEINATMUNG

Ziel: Mobilisation des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule und Vergrößerung des Atemraumes auf der sagittalen Ebene, also nach vorne und hinten.

Ausgangsstellung: Neutrale Rückenlage; die Füße sind aufgestellt; die Beine sind parallel und hüftgelenkweit geöffnet; ein Arm liegt neben dem Körper, eine Hand auf dem oberen Teil des Brustbeins.

Ausführung: Lenke die Einatmung gezielt unter den oberen Teil des Brustbeins, sodass das Brustbein die Hand leicht anhebt. Die Schlüsselbeine ziehen seitwärts und Weite im Schultergürtel entsteht.

Mit der Ausatmung spürst du, wie das Brustbein nachgibt, die Hand senkt sich und die Weite zwischen den Schulterblättern wird vergrößert.

Variation 1: Hände auf Schulterdächer legen, Ellbogen sind zur Seite geöffnet.

Mit der Einatmung schiebe leicht die Ellbogen in den Boden, sodass die Schlüsselbeine seitwärts ziehen und die Brustwirbelsäule sich etwas streckt.

Mit der Ausatmung führe die Ellbogen vor dem Körper zusammen, die Schulterblätter weiten sich und die Brustwirbelsäule gibt nach, das Brustbein sinkt zwischen die Schulterblätter.

Variation 2: Variation 1 im Sitzen ausführen.

ATMUNG IN EINEN LUNGENFLÜGEL MIT ROTATION

Ziel: Mobilisation des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule auf der horizontalen Ebene. Das Einatmen in nur einen Lungenflügel führt in der Regel zu mehr Beweglichkeit und größerem Bewegungsausmaß.

Ausgangsstellung: Sitz in aufrechter Position (am Boden oder auf einem Hocker); die Arme sind entspannt neben dem Körper; mit dem linken Zeigefinger das linke Nasenloch verschließen.

Vorbereitung: Lasse die Einatmung durch das linke Nasenloch in den linken Lungenflügel fließen. Einige Male wiederholen und wechsle dann die Seite.

Ausführung: Leg die rechte Hand zur Unterstützung an die rechten Rippenbögen.

Ausatmend schiebt die rechte Hand die Rippen sanft zurück in die Ausgangsposition.

Variation: Manche Teilnehmer reagieren besser auf die Vorstellung, dass die Rippenbögen „ziehen", andere können eher ein „schieben" der Rippenbögen visualisieren. Schicke die Einatmung gezielt nur in den rechten Lungenflügel und rotiere dabei die Wirbelsäule nach rechts. Die rechten Rippenbögen schieben gegen die rechte Hand und vergrößern so die Rotation im Brustkorb. Die Übung andersherum ausführen: Die Einatmung gezielt nur in den linken Lungenflügel schicken und dabei die Wirbelsäule nach rechts rotieren, so als würden die linken Rippenbögen den Brustkorb in die Rotation ziehen.

Ausatmend wieder zurückdrehen. Wechselseitig wiederholen.

ATMUNG IN EINEN LUNGENFLÜGEL MIT LATERALFLEXION

Ziel: Mobilisation des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule auf der frontalen Ebene. Das Ein- und Ausatmen mit dem Fokus auf nur einen Lungenflügel vergrößert die Lateralflexion und unterstützt die Aufrichtung beim Zurückkommen.

Ausgangsstellung: Sitz in aufrechter Position (am Boden oder auf einem Hocker); die Arme sind entspannt neben dem Körper.

Ausführung: Schicke die Einatmung unter die linken Rippenbögen und beuge dabei die Wirbelsäule in einem großen Bogen nach rechts (Lateralflexion), so als würden die linken Rippenbögen von innen hochgeschoben werden. Der Kronenpunkt des Kopfs zieht weit seitwärts in den Raum hinein, der Blick bleibt nach vorne ausgerichtet.

Jetzt atme nur über den linken Lungenflügel aus und bring damit die linken Rippenbögen wieder zurück in die aufrechte Ausgangsposition, so als würde die linken Rippen den Brustkorb zurückziehen.

Variation: Du kannst die Übung vergrößern, indem du den linken Arm über oben zur Seite führst. Die Fingerspitzen ziehen weit in den Raum, die linke Schulter bleibt unten und das linke Schulterblatt an den Brustkorb angelegt.