



**Ulf Thalhammer**  
Fitness- und Pilatestrainer



## DIE GRUNDLAGEN VON PILATES

### 1. EINLEITUNG

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingssystem, das von Joseph Pilates in den 1920er-Jahren entwickelt wurde. Es konzentriert sich auf die Stärkung des Körperkerns, die Verbesserung der Körperhaltung und die Entwicklung von Flexibilität und Muskelkraft.

#### 1.1 Die Prinzipien von Pilates

Pilates basiert auf sechs grundlegenden Prinzipien, die während der Übungen angewendet werden: Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Fluss. Diese Prinzipien helfen, die korrekte Ausführung der Übungen zu gewährleisten und maximale Effizienz zu erzielen.

#### 1.2 Die Körperhaltung

Eine gute Körperhaltung ist ein wichtiger Bestandteil von Pilates. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gestärkt, die für eine aufrechte Haltung und eine korrekte Ausrichtung des Körpers verantwortlich sind.

### 2. DIE ROLLE DER ATMUNG IM PILATES-TRAINING

Die Atmung spielt eine entscheidende Rolle im Pilates-Training. In diesem Abschnitt wird erklärt, wie die richtige Atmung während der Übungen angewendet wird und welche Vorteile sie bietet.

## 2.1 Die Atemtechnik im Pilates

Pilates legt Wert auf eine spezielle Atemtechnik, bei der die Atmung tief und kontrolliert erfolgt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert, um eine verbesserte Körperwahrnehmung, Entspannung und Effizienz zu erreichen.

## 2.2 Die Vorteile der korrekten Atmung

Durch die richtige Atmung im Pilates-Training wird die Sauerstoffversorgung verbessert, die Durchblutung gefördert und die Entgiftung des Körpers unterstützt. Zudem hilft sie, die Rumpfmuskulatur zu aktivieren und die Stabilität des Körperkerns zu erhöhen.

Im Prinzip ist es meist so, dass man bei der Anstrengung ausatmet.

## 3. PILATES-ÜBUNG FÜR DIE RUMPFMUSKULATUR

Die Rumpfmuskulatur spielt eine zentrale Rolle im Pilates-Training. In diesem Abschnitt wird eine effektive Pilates-Übung vorgestellt, die darauf abzielt, die Rumpfmuskulatur zu stärken und die Körperstabilität zu verbessern.

### 3.1. Die Übung Hundred

Die Hundred ist eine der bekanntesten und anstrengendsten Pilates-Übungen. Sie kombiniert alle Prinzipien und ist nicht immer für Anfänger:innen geeignet.

## 4. PILATES-ÜBUNGEN FÜR FLEXIBILITÄT UND MUSKELKRAFT

Flexibilität und Muskelkraft sind wichtige Ziele im Pilates-Training. In diesem Abschnitt werden verschiedene Pilates-Übungen vorgestellt, die darauf abzielen, die Flexibilität zu verbessern und die Muskeln zu stärken.

### 4.1 Die Übung Roll Up

Der Roll Up ist eine der besten und effektivsten Übungen, um die Bauchmuskulatur zu stärken und die Flexibilität der Wirbelsäule zu verbessern. Diese Übung beinhaltet eine sanfte Krümmung der Wirbelsäule und eine kontrollierte Rückwärtsbewegung.

## 4.2 Die Übung Swan Dive

Die Übung Swan Dive zielt auf die Stärkung der Rückenmuskulatur ab und verbessert die Flexibilität im Bereich der Brustwirbelsäule. Sie beinhaltet eine Verlängerung des Oberkörpers und eine gleichzeitige Hebung von Armen und Beinen.

## 5. PILATES-ÜBUNGEN FÜR DIE VERBESSERUNG DER KÖRPERHALTUNG

Eine gute Körperhaltung ist ein wesentlicher Bestandteil von Pilates. In diesem Abschnitt werden Pilates-Übungen vorgestellt, die darauf abzielen, die Körperhaltung zu verbessern und eine aufrechte Ausrichtung des Körpers zu fördern.

### 5.1 Die Übung Roll Down

Der Roll Down ist eine effektive Übung, um die Körperhaltung zu verbessern. Dabei wird Wirbel für Wirbel kontrolliert abgerollt, um die Flexibilität der Wirbelsäule zu erhöhen und die Aufrichtung des Oberkörpers zu unterstützen.

### 5.2 Die Übung Shoulder Bridge

Die Shoulder Bridge Übung stärkt die Muskulatur des Rumpfes und der Beine, während sie gleichzeitig zur Verbesserung der Körperhaltung beiträgt. Sie beinhaltet das Anheben des Beckens und das Rollen der Wirbelsäule abwärts und aufwärts.

## 6. PILATES FÜR SPEZIFISCHE ZIELGRUPPEN

Pilates kann an verschiedene Zielgruppen angepasst werden, um spezifische Bedürfnisse und Ziele zu erfüllen. In diesem Abschnitt werden einige Anpassungen und Modifikationen von Pilates-Übungen für bestimmte Zielgruppen vorgestellt.

### 6.1 Pilates für Schwangere

Schwangere Frauen können von Pilates-Übungen profitieren, um ihre Körperhaltung zu verbessern, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und Rückenschmerzen zu lindern.

## 7. DIE ROLLE VON PILATES BEI DER REHABILITATION UND PRÄVENTION VON VERLETZUNGEN

Pilates kann eine wertvolle Ergänzung zur Rehabilitation von Verletzungen sein und gleichzeitig helfen, Verletzungen vorzubeugen. In diesem Abschnitt werden die Vorteile von Pilates bei der Rehabilitation und Prävention von Verletzungen erläutert.

### 7.1 Pilates für die Rehabilitation

Pilates kann helfen, die Flexibilität, Kraft und Stabilität nach Verletzungen oder Operationen wiederherzustellen. Durch gezielte Übungen werden die betroffenen Muskeln und Gelenke gestärkt und die Beweglichkeit verbessert.

### 7.2 Pilates zur Verletzungsprävention

Durch regelmäßiges Pilates-Training können muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, die Körperhaltung verbessert und die Gelenke stabilisiert werden. Dies kann dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen, insbesondere im Bereich des Rückens, der Knie und der Schultern.

## 8. PILATES FÜR DIE MENTALE GESUNDHEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Pilates bietet nicht nur körperliche Vorteile, sondern kann auch zur Förderung der mentalen Gesundheit und Stressbewältigung beitragen. In diesem Abschnitt werden die Auswirkungen von Pilates auf die psychische Gesundheit untersucht.

### 8.1 Die Auswirkungen von Pilates auf die mentale Gesundheit

Pilates kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die Konzentration zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und Konzentration in Pilates kann zu einem erhöhten Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe führen.

### 8.2 Pilates zur Stressbewältigung

Durch das gezielte Training der Rumpfmuskulatur und die bewusste Atmung in Pilates können Spannungen und Stress im Körper reduziert werden. Pilates kann auch als eine Art aktive Meditation dienen, die es ermöglicht, den Geist zu beruhigen und den Fokus auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

The Mindful Body: Pilates, Meditation, and Working with the Body-Mind Connection von Madeline Black  
Pilates for a Peaceful Mind: A Guide to Mindful Movement von Kayla Kurin

## 9. PILATES FÜR ÄLTERE ERWACHSENE

Pilates ist eine geeignete Trainingsform für ältere Erwachsene, da es sanft und gelenkschonend ist und gleichzeitig die Stärke, Flexibilität und Balance verbessert. In diesem Abschnitt werden die spezifischen Vorteile von Pilates für ältere Erwachsene erläutert.

### 9.1 Die Vorteile von Pilates für ältere Erwachsene

Pilates kann dazu beitragen, die Knochengesundheit zu verbessern, die Muskulatur zu stärken, Koordination und Balance zu fördern sowie die Beweglichkeit zu erhalten. Durch das Training des Körperkerns können ältere Erwachsene auch ihre Stabilität und Mobilität verbessern, was ihnen im Alltag zugutekommt.

### 9.2 Anpassungen von Pilates-Übungen für ältere Erwachsene

Für ältere Erwachsene können bestimmte Anpassungen und Modifikationen vorgenommen werden, um ihre individuellen Bedürfnisse und körperlichen Fähigkeiten zu berücksichtigen. Dies kann die Verwendung von Hilfsmitteln wie Bällen oder elastischen Bändern, das Hinzufügen von Stühlen für zusätzliche Stabilität oder die Wahl von Übungen mit geringerer Intensität beinhalten.

## 10. PILATES ALS TEIL EINES GANZHEITLICHEN LEBENSSTILS

Pilates kann als Teil eines ganzheitlichen Lebensstils betrachtet werden, der neben körperlicher Aktivität auch Ernährung, geistige Gesundheit und Selbstfürsorge umfasst. In diesem Abschnitt wird die Integration von Pilates in einen ganzheitlichen Lebensstil beleuchtet.

### 10.1 Pilates und Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers. Pilates kann mit einer gesunden Ernährung kombiniert werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an

Nährstoffen ist, kann das Energielevel erhöhen, die Muskelerholung unterstützen und zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

## 10.2 Pilates und geistige Gesundheit

Pilates kann auch positive Auswirkungen auf die geistige Gesundheit haben. Durch die Fokussierung auf den Körper und die Atmung während des Trainings kann Pilates Stress reduzieren, das Selbstbewusstsein steigern und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Die Verbindung von Körper und Geist im Pilates kann zu einem gesteigerten Gefühl von Achtsamkeit und innerer Ruhe führen.

## 10.3 Selbstfürsorge im Pilates

Pilates kann als eine Form der Selbstfürsorge betrachtet werden. Indem man sich regelmäßig Zeit für Pilates-Übungen nimmt, investiert man in die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Die bewusste Entscheidung, sich um den eigenen Körper zu kümmern und sich Zeit für Bewegung und Entspannung zu nehmen, kann langfristig zu einer besseren Lebensqualität führen.

# 11. DIE VIELFALT VON PILATES-TRAININGSMETHODEN

Einleitung: Im Laufe der Jahre haben sich verschiedene Pilates-Trainingsmethoden entwickelt, die jeweils ihre eigenen Schwerpunkte und Ansätze haben. In diesem Abschnitt werden einige der bekanntesten Pilates-Trainingsmethoden vorgestellt.

## 11.1 Klassisches Pilates

Das klassische Pilates, auch als Contrology bezeichnet, basiert auf den ursprünglichen Prinzipien und Übungen, die von Joseph Pilates entwickelt wurden. Es konzentriert sich auf die Kontrolle des Körpers, die Aktivierung des Körperkerns und die Verbesserung der Körperhaltung.

## 11.2 Moderne Pilates-Methoden

Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene moderne Pilates-Methoden entwickelt, die das ursprüngliche Pilates-Konzept erweitern oder anpassen. Beispiele hierfür sind Stott Pilates (eine Markenversion der Pilates-Methode für körperliche Übungen, die von Lindsay und Moira Merrithew entwickelt wurde), Power Pilates, Fletcher Pilates (The Ron Fletcher Work) und Polestar Pilates. Jede Methode hat ihre eigenen Schwerpunkte und Unterschiede, kann aber dennoch die grundlegenden Prinzipien von Pilates beinhalten.

## 12. PILATES ALS LEBENSLANGE TRAININGSFORM

Pilates kann ein lebenslanges Training sein, das Menschen jeden Alters und Fitnesslevels zugutekommt. In diesem Abschnitt wird beleuchtet, warum Pilates als langfristige Trainingsform geeignet ist.

### 12.1 Anpassbarkeit von Pilates

Pilates kann an individuelle Bedürfnisse, Fitnesslevels und körperliche Einschränkungen angepasst werden und ist damit für jeden das optimale Trainingssystem.

### Literatur

- Pilates' Return to Life Through Contrology von Joseph Pilates
- The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning von Philip Friedman und Gail Eisen
- The Breath in Action: Beginner's Guide to Breathwork for Yoga, Tai Chi, and Pilates von Kathy K. Scott-Dixon
- The Complete Idiot's Guide to Pilates on the Mat von Karon Karter
- Pilates Anatomy von Rael Isacowitz und Karen Clippinger
- The Pilates Body: The Ultimate At-Home Guide to Strengthening, Lengthening, and Toning Your Body- Without Machines von Brooke Siler
- Pilates Anatomy von Rael Isacowitz und Karen Clippinger
- The Everything Pilates Book: The Ultimate Guide to Making Your Body Stronger, Leaner, and Healthier von Amy Taylor Alpers
- Pilates for Rehabilitation von Lynne Robinson, Helge Fisher und Carmela Trappa
- Pilates Anatomy von Rael Isacowitz und Karen Clippinger
- The Mindful Body: Pilates, Meditation, and Working with the Body-Mind Connection von Madeline Black
- Pilates for a Peaceful Mind: A Guide to Mindful Movement von Kayla Kurin
- Pilates for Older Adults: A Gentle Approach to Fitness and Flexibility von Maria Pernoud
- Pilates for Living: Get Stronger, Fitter and Healthier for an Active Later Life von Harri Angell
- The Pilates Healing Bible: Tone Your Body, Mind, and Spirit von Lynne Robinson
- Pilates for Self-Healing: Revolutionary Techniques for Pain-Free Movement von Karrie Adamany
- The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning von Philip Friedman und Gail Eisen
- Pilates Evolution: The 21st Century von Joseph Pilates und Judd Robbins