

MICHAELA BIMBI-DRESP

DAS GROSSE PILATES-BUCH

Die Original-Übungen für alle Könnensstufen

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Kostenloses
Streaming-
angebot für
alle 4 Übungs-
Flows

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anna Cavelius

Lektorat: Daniela Weise

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Verena Reiser

 ISBN 978-3-8338-4967-1

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Johannes Rodach

Illustrationen: Isabelle Fischer, Deutscher Infografikdienst, Berlin TM/®
Trademark or Registered Trademark of Merrithew Corporation, used under License.

Fotos: Johannes Rodach, Jan Rickers, Tom Roch, Brand X, GU-Archiv, Picture Press, Zefa

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4967 10_2019_01

Aktualisierung 2019/002

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Informationen in diesem Buch stellen die Erfahrung und Meinung der Autorin dar. Sie wurden von ihr nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Alle Übungen wurden danach ausgewählt und dargestellt, wie sie sich in der Praxis bewährt haben. Sie sind für Menschen mit normaler Konstitution geeignet. Es liegt jedoch in der Verantwortung der Leserinnen und Leser zu entscheiden, wie häufig sie eine Übung machen oder ob sie sich gegen eine Übung entscheiden. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten! Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

– Alle Übungsprogramme online auf GU-Balance.de
Trainieren Sie, wo und wann Sie wollen, mit Ihrem
kostenlosen Online-Zugang. Gehen Sie einfach auf
www.gu.de/multimedia/grosses-pilates-buch



Kraft tanken
gute Haltung
einatmen
zur Ruhe kommen
ausatmen

Vorwort

Bewegung stand schon immer im Mittelpunkt meines Lebens – bereits als kleines Mädchen erhielt ich Tanzunterricht. Später arbeitete ich als Fitness- und Personal-Trainerin in den USA und Deutschland. Als ich schließlich vor vielen Jahren mit Pilates begann, ging es mir ehrlich gesagt nicht um konkrete Ergebnisse. Ich hatte so viel Gutes über diese Trainingsmethode gehört und war einfach neugierig, was es damit tatsächlich auf sich hat. Und Pilates hat mir auf Anhieb unglaublich viel Spaß gemacht. Ich genoss die langsamen, fließenden und kontrollierten Bewegungen, die so graziös sind und sich so gut anfühlen. Wie komplex und effektiv die Methode ist, begriff ich erst nach und nach, als ich sah, wie das Training mich veränderte.

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen guttut. Ohne sich völlig auszupeinern, verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Bewegungsabläufe, Ihr Aussehen und damit natürlich auch Ihr ganzes Lebensgefühl. Egal ob Sie schon recht fit sind oder bisher keinen Sport getrieben haben: Es wird nicht lange dauern, bis Sie diese positiven Veränderungen auch an sich selbst feststellen.

Mit diesem Buch können Sie sofort in Ihren eigenen vier Wänden mit Pilates beginnen. Wenn Sie mit den einfachen Vorübungen und Übungen für Einsteiger starten, bereiten Sie sich schrittweise auf die schwierigeren Übungen für Fortgeschrittene und Super-Fortgeschrittene vor – mental und physisch.

Seit dem ersten Erscheinen dieses Buches vor zehn Jahren ist die Begeisterung für Pilates nicht nur ungebrochen – es

ist ein anhaltender Mega-Trend! In der vorliegenden Neuauflage wurde ein Kapitel zum aktuellen Thema Faszien ergänzt. Sie enthält vier Übungsprogramme, die Ihnen den Trainingsstart erleichtern. Beginnen Sie am besten noch heute mit dem Training!

Michaela Bimbi-Dresp



Pilates – die Basics

Wollen Sie Ihr Aussehen verbessern und dazu Ihre **Kraft und Beweglichkeit** steigern? Lust auf ein völlig neues Lebensgefühl? Dann versuchen Sie es doch mal mit Pilates! Das tut **Körper, Geist und Seele** gut. Und schon nach wenigen Wochen können Sie sich über positive Veränderungen freuen!

Muskeltraining, aber ganzheitlich

Bewegung, Fitness, Wellness – kaum ein Studio, in dem nicht Pilates angeboten wird. Unter professioneller Anleitung können Sie dort die Übungen kennenlernen. Aber Sie können auch zu Hause üben. Dazu brauchen Sie nicht mehr als einen Platz, der groß genug ist, dass Sie Arme und Beine in der Rückenlage in alle Richtungen strecken können, idealerweise einen Spiegel, um Ihre Bewegungen zu überprüfen, und folgende Utensilien:

- › eine rückenfreundliche Unterlage, etwa eine Matte (dicker als eine Yoga-Matte).
- › ein Handtuch und ein paar kleine Kissen (mehr zu deren Einsatz auf >).
- › bequeme Kleidung. Mit einem anliegenden Trikot, einem schmalen Shirt oder Leggings können Sie besser kontrollieren, ob Sie eine Übung exakt ausführen.
- › für die Füße Socken (Turnschuhe stören nur) – oder Sie üben barfuß.

Für das Training in den eigenen vier Wänden bieten sich vor allem die klassischen Pilates-Bodenübungen an. Schalten Sie Türklingel, Telefon und Handy ab und entspannen Sie sich. Die folgenden Minuten gehören ganz allein Ihnen. Nach dem Training sind Sie viel leistungsfähiger und holen die Zeit schnell wieder herein.

Da Sie jedes Training mit den leichten Vorübungen beginnen (>), kommen Sie sicher nicht gleich ins Schwitzen. Achten Sie auf eine angenehme Raumtemperatur. Es sollte so warm sein, dass Sie ruhig und entspannt liegen können, ohne zu frieren. Wenn es zu kalt ist, verkrampfen die Muskeln und sind weniger gut trainier- und dehnbar.

Sanft und doch wirkungsvoll

Pilates ist ein höchst effektives Übungssystem, das im Einklang mit einer tiefen, bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt wird. Die Bewegungen sind fließend und geschmeidig. Doch obgleich Pilates alle Muskeln in Ihrem Körper kräftigt und dehnt, ist es das oberste Ziel, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben den oberflächlichen Muskeln wird daher auch die tiefe, wirbelsäulennahe Muskulatur beansprucht. Es kann also gut sein, dass Sie durch das Pilates-Training Muskeln entdecken, von denen Sie bisher noch gar nicht wussten, dass sie überhaupt vorhanden sind.

Die Muskeln werden beim Pilates jedoch nicht isoliert voneinander trainiert. Jede Übung bezieht den ganzen Körper mit ein, vom Scheitel bis zu den Zehenspitzen. Sie benötigen dazu Ihre ganze Kraft und Konzentration. Sanft kann man das Training dennoch nennen, da die Bewegungen ruhig und kontrolliert sind. Intensität und Tempo bestimmen allein Sie.

Und gleichzeitig relaxen

Nicht nur Ihr Äußeres profitiert vom Pilates-Training. Indem Sie sich voll auf Ihren Körper konzentrieren, wird Ihr Kopf frei. Außerdem stellt sich ein Gefühl der Stärke und Ausgeglichenheit ein. Dieses Feeling können Sie nach dem Training in den Alltag hinüberretten. Deshalb gilt Pilates auch als Entspannungsmethode.

info

_Der Erfinder des Pilates

Vor 100 Jahren entwickelte Joseph H. Pilates das nach ihm benannte Trainingssystem. Geboren 1883 nahe Düsseldorf, ließen ihn sein starker Wille und sein Lebensmut schon früh nach einem Weg suchen, um seinen schlechten Gesundheitszustand zu verbessern und seinen matten Körper zu kräftigen. So brachte er es mit verschiedenen Sportarten, die er intensiv praktizierte, bereits mit 14 Jahren zu einem athletischen Körper.

Joseph Pilates beschäftigte sich auch mit östlichen Trainingsmethoden wie Tai Chi und Yoga. Ihn faszinierten die Konzentration, die Kontrolle des Geistes über den Körper und die immense Rolle der Atmung. Nach und nach entwickelte er so seine eigene Trainingstechnik, die vor allem auf präzisen und kontrollierten Bewegungsabläufen basiert und die er später mit dem Begriff »Contrology« charakterisierte.

Nach einigen Jahren in England reiste Pilates 1926 nach New York, wo er mit seiner Frau Clara ein Studio am Broadway gründete. 1967 starb Pilates mit 84 Jahren. Seine Methode wurde immer wieder an medizinische und physiologische Erkenntnisse angepasst und ergänzt – das Programm besteht heute aus mehreren hundert Übungen. Dabei bilden die Bodenübungen von Joseph Pilates noch immer das Herzstück.

Viel mehr als »nur« ein Fitnessprogramm

Wenn Sie regelmäßig nach Pilates trainieren, wird Ihre Haltung aufrechter, Ihre Muskulatur definierter und Ihre Bewegungen werden geschmeidiger. Und da Sie sich während des Trainings völlig auf Ihren Körper und die korrekte Ausführung der Übungen konzentrieren, haben Ihre Gedanken keine Zeit, wie sonst so oft ständig um die Sorgen des Alltags zu kreisen. Das entspannt und baut Stress ab – und Sie fühlen sich nach dem Training wie neugeboren, frisch und erholt.

Entspannt und anmutig

Pilates stärkt aber auch die Psyche. Am Beginn jedes Pilates-Trainings steht die bewusste und tiefe Atmung. Sie führen zu diesem Zeitpunkt noch keine Bewegung durch, sondern befinden sich in einer Phase der Ruhe und Besinnung. Dabei richten Sie Ihre Gedanken nach innen und lassen Alltagsorgen von sich weichen. Die seelische Entspannung beginnt. Wandern Sie vor Ihrem inneren Auge durch den Körper: Wo sind Sie verkrampft? Welche Muskeln sind angespannt? Versuchen Sie, die Spannung aufzulösen, indem Sie die entsprechende Partie bewusst weich und locker werden lassen.

Erst nachdem die einstimmende Entspannungsphase abgeschlossen ist, beginnen Sie mit den eigentlichen Übungen. Richten Sie dabei Ihre volle Konzentration auf die korrekte Durchführung jeder einzelnen Sequenz – dazu gehören der Übungsablauf ebenso wie die korrekte Atmung und die Aktivierung der Muskulatur. Schweifen Sie nicht ab, sondern bleiben Sie mit Ihren Gedanken beim Training.

Bewegen Sie sich langsam und kontrolliert und kommen Sie dadurch immer weiter zur Ruhe.

Genießen Sie die fließenden und geschmeidigen Bewegungen, die so charakteristisch für Pilates sind. Die weichen Abläufe, die Sie im Training erlernen, speichert Ihr Gehirn als neue Bewegungsmuster ab. Deshalb zeigt sich die verbesserte und verinnerlichte Bewegungsweise bereits nach ein paar Übungseinheiten nicht mehr nur während des Trainings, sondern auch im Alltag.

Auch das Gehirn übt mit

Pilates beinhaltet sowohl sehr einfache als auch komplexe, schwierige Übungen. Die einfachen fördern Ihre seelische und körperliche Entspannung, die schwierigen Ihre Koordinationsfähigkeit. Gehirn und Muskeln lernen dabei bereits während des Trainings, komplexe Bewegungen zu vollführen, und können dieses Wissen bei Bedarf auch im täglichen Leben abrufen. Sie können sich so nicht nur besser koordinieren, sondern auch schneller reagieren. Und da Sie beim Üben ständig Ihre Haltung überprüfen, bekommen Sie mit der Zeit ein gutes Gefühl dafür, ob sich eine Partie in Ihrem Körper verspannt. Sie merken so ziemlich schnell, wenn Sie zum Beispiel am Computer die Schultern hochziehen oder beim Autofahren schief sitzen. Automatisch korrigieren Sie dann Ihre Haltung. Auch aus diesem Grund muss Pilates konzentriert durchgeführt werden. Betrachten Sie dieses Körperstudium jedoch nicht als lästige Pflicht, sondern sehen Sie es positiv: Das Denktraining fördert Ihre grauen Zellen im selben Maße wie Ihre Muskeln; nach dem Training fühlen Sie sich deshalb auch geistig erfrischt. Langfristig gesehen steigern Sie sogar Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Bleiben Sie am Ball!

Wenn Sie von den positiven Effekten des Trainings profitieren wollen, reicht es nicht, hin und wieder zu üben. Die Regelmäßigkeit ist wichtig. Nur durch kontinuierliches Üben nämlich lernen Sie, die Bewegungen ganz exakt auszuführen. Dann werden Sie in kurzer Zeit so mit den Übungen vertraut sein, dass Sie sie flüssig und ohne Unterbrechungen aneinanderreihen können. Ihr Muskeltonus (Körperspannung) verbessert sich und Sie fühlen sich schon bald kräftiger, beweglicher und aufrechter – und genau das ist das Ziel.

Ideal ist es, wenn Sie zwei- bis dreimal pro Woche etwa eine Stunde trainieren. Haben Sie nicht so oft Zeit, empfiehlt es sich, zwar kürzer, aber ebenso oft zu üben. Nehmen Sie sich also lieber regelmäßig eine halbe Stunde Zeit, als einmal im Monat zwei Stunden einzuplanen. Denn je öfter (und natürlich auch je länger) Sie trainieren, desto schneller sehen Sie Erfolge. Joseph Pilates brachte es folgendermaßen auf den Punkt: »Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.«

Vielleicht müssen Sie sich zunächst einen kleinen Ruck geben, um am Ball zu bleiben und nicht vorschnell aufzugeben. Aber aller Anfang ist schwer. Haben Sie Geduld mit sich selbst. Ist die erste Hürde genommen, freuen Sie sich auf das nächste Workout und die Regelmäßigkeit stellt sich von allein ein. Am besten planen Sie das Training fest in Ihren Terminkalender ein. Betrachten Sie es als eine Verabredung mit sich selbst, die Sie ebenso gerne wahrnehmen wie ein Essen mit dem Partner oder einen Kinoabend mit Freunden.

wichtig

_Individuell trainieren

Pilates eignet sich für jedes Alter und jeden Fitnesslevel. In einigen Fällen ist es jedoch wichtig, die Übungsauswahl und / oder -ausführung genau auf Ihre persönliche Situation abzustimmen. Deshalb finden Sie ab [> Empfehlungen](#) für ein gesundes und wirkungsvolles Training bei Haltungsschwächen sowie während der Schwangerschaft.

Sofern Sie unsicher sind oder Verletzungen beziehungsweise Schmerzen haben, wenden Sie sich an einen Arzt oder Physiotherapeuten, ehe Sie mit dem Training beginnen, und klären Sie die Situation. Pilates kann zwar auch in diesem Fall gut für Sie sein, möglicherweise jedoch nur unter professioneller Anleitung eines Physiotherapeuten oder eines ausgebildeten Pilates-Trainers.

Training mit Tiefenwirkung

Für einen schönen, straffen Körper

Mit Pilates kräftigen Sie die Rumpfmuskulatur von innen nach außen. Zunächst werden die tief liegenden Muskeln (Stabilisatoren) aktiviert und so das Körperzentrum stabilisiert. Erst dann ist die oberflächliche Muskulatur (Mobilisatoren) an der Reihe. Durch das Training der Stabilisatoren unterscheidet sich Pilates deutlich von anderen Fitness- oder Sportarten.

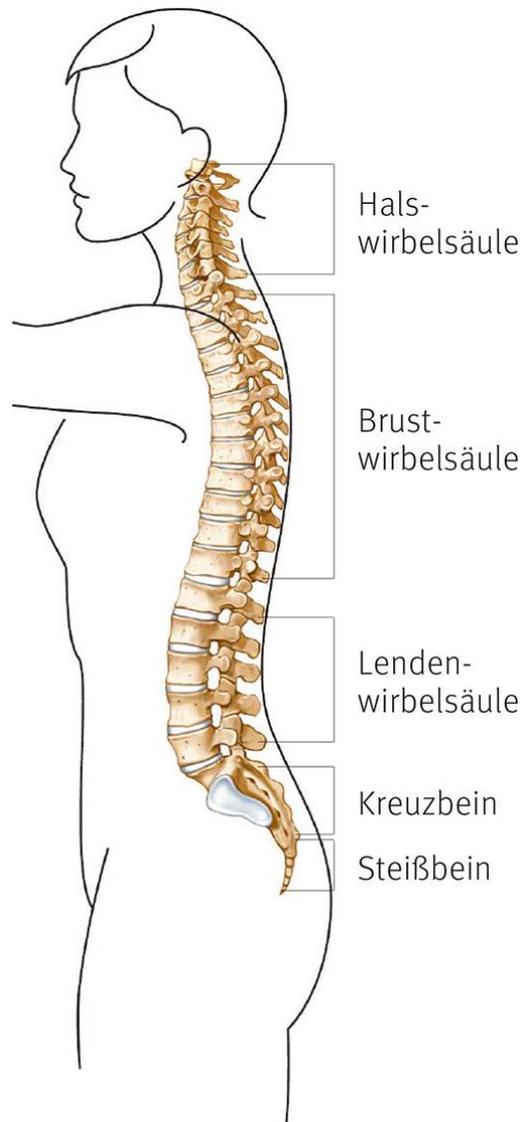
Eine weitere Besonderheit besteht darin, dass Sie innerhalb einer einzigen Übung ein und denselben Muskel zugleich kräftigen und dehnen. Das Ergebnis ist eine lange, starke und funktionsfähige Muskulatur. Wenn Sie Ihre Muskeln dagegen nur kräftigen, werden sie kurz, dick und bullig. Darüber hinaus wird so die Beweglichkeit der Gelenke vernachlässigt und ihre Funktionsfähigkeit leidet.

Haltung annehmen

Für Ihre Haltung ist es wichtig, dass sich die Rumpfmuskulatur im Gleichgewicht befindet. So kann beispielsweise eine zu schwache Bauchmuskulatur ein Hohlkreuz oder eine zu schwache obere Rückenmuskulatur einen Rundrücken verursachen. Damit Sie keinen Bereich vernachlässigen, führen Sie bei jedem Pilates-Training Übungen für die Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Hüftmuskulatur durch. Mit einer guten Körperhaltung sehen Sie nicht nur besser aus, Sie tun auch eine Menge für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Denn es werden Fehlbelastungen vermieden und die Gelenke geschont. Die Organe haben genügend Freiraum und der bewegliche

Brustkorb erlaubt ein freies, tiefes Durchatmen. Dagegen führen Haltungsschwächen zu Verspannungen und einem gestörten Bewegungsablauf. Im schlimmsten Fall können sie sogar Verletzungen verursachen.

Damit Sie sich aufrecht halten können, muss die Muskulatur Ihr Skelett gegen die Schwerkraft stützen. Diese Stützleistung bringen die Stabilisatoren: die tief liegende Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, die sich an Ihrer Wirbelsäule und an Ihrem Becken befindet.



_a Die neutrale Stellung der Wirbelsäule

Längsachse des Skeletts: die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule trägt den Kopf, stützt den Rumpf und besteht aus 24 beweglichen Wirbeln: 7 Halswirbeln, 12 Brustwirbeln und 5 Lendenwirbeln. An die Lendenwirbel schließen sich am unteren Ende Kreuzbein und Steißbein an [**_a**]. Von jedem Wirbel gehen zwei nach hinten gerichtete Wirbelbögen aus, die ein Wirbelloch formen. In dem von den

Wirbeln gebildeten Kanal verläuft geschützt das Rückenmark, das zum Zentralnervensystem gehört. Zwischen den Wirbeln liegen die Bandscheiben – Knorpelplatten, in deren Innerem sich ein Gallertkern befindet, weshalb sie bei einer Erschütterung wie natürliche Stoßdämpfer auf die Wirbel wirken.

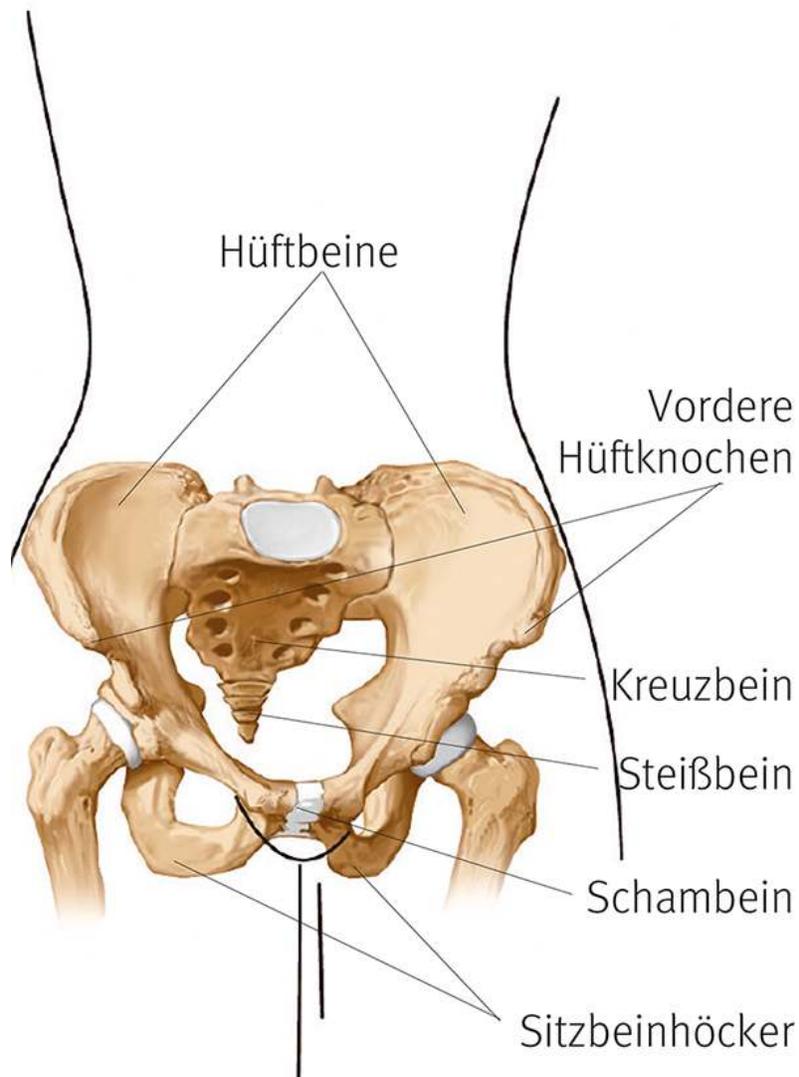
Von der Seite betrachtet ähnelt die Wirbelsäule einem S: Hals- und Lendenwirbelsäule biegen sich leicht nach vorn (Lordose), die Brustwirbelsäule nach hinten (Kyphose). Dieser kurvenartige Verlauf wird als neutrale Stellung bezeichnet. Er sorgt zusammen mit den Bandscheiben dafür, dass Stöße federnd aufgefangen und einwirkende Belastungen abgepuffert werden können.

Das Pilates-Training hilft dabei, sich die neutrale Stellung der Wirbelsäule bewusst zu machen und sie zu üben. Deshalb beginnen und beenden Sie viele Übungen, die zu Bewegungen der Wirbelsäule führen, in der neutralen Stellung. Bei anderen Übungen halten Sie die Wirbelsäule ruhig und stabilisieren sie in der neutralen Stellung, während Sie die Arme oder die Beine bewegen.

Die Wirbelsäulenbewegungen

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird durch viele kleine gelenkige Verbindungen (Zwischenwirbelgelenke) und die Bandscheiben ermöglicht. Sie erlauben die Beugung, Streckung, Drehung und seitliche Neigung des Rückgrats. Eine Pilates-Grundregel ist es, dass Sie bei jedem Training jede dieser funktionell wichtigen Rumpfbewegungen durchführen. Auf die Weise wird die gesamte Rumpfmuskulatur trainiert, deren Balance Voraussetzung für eine gute Haltung ist. Die Übungsreihenfolge stellt sicher, dass die Wirbelsäulenbewegungen häufig wechseln. Sie führen beispielsweise erst ein paar Übungen durch, bei denen die Wirbelsäule gebeugt wird, und dann andere, bei denen die Wirbelsäule gestreckt wird. Dieses Prinzip ist sehr

wichtig, damit Bandscheiben und Rücken gesund bleiben. Denn die Gallertkerne der Bandscheiben wandern nach hinten, wenn wir uns beugen, nach vorn, wenn wir uns strecken, und zur Gegenseite, wenn wir uns zur Seite neigen. Die häufig wechselnden Bewegungen der Wirbelsäule unterstützen also, dass der Gallertkern immer wieder ins Zentrum der Bandscheibe zurückkehrt und keinen einseitigen Druck auf den ihn umgebenden Faserring ausübt. Denn durch eine solche Dysbalance kann der Faserring brüchig werden und das Kerngewebe in ihn hineindrücken. Eine Bandscheibenvorwölbung oder ein Bandscheibenvorfall können die schmerzhaften Folgen sein.



a Das Becken in der neutralen Stellung

Das Becken - Basis des Rückens

Am unteren Ende der Lendenwirbelsäule schließt sich das Kreuzbein an, das durch Bänder in das Becken eingefügt ist. Die Wirbelsäule ist dadurch untrennbar von der Position des Beckens. Daher wird im Pilates-Training nicht nur auf eine gute Ausrichtung der Wirbelsäule geachtet, sondern immer auch auf die korrekte Stellung des Beckens.

Das Becken selbst ist ein knöcherner Ring, der aus zwei Hüftbeinen sowie dem Kreuzbein und dem Steißbein besteht

[_a]. Die für das Training relevanten Punkte befinden sich an Vorder- und Unterseite des Beckens: die vorderen Hüftknochen, das Schambein und die Sitzbeinhöcker. Wenn die Wirbelsäule einen natürlichen Kurvenverlauf aufweist, steht das Becken aufrecht. Es ist über die Hüftgelenke optimal mit den Oberschenkeln verbunden und die Bänder zwischen Kreuzbein und Becken werden nicht falsch belastet. Die Position des Beckens wird als neutral bezeichnet, wenn die vorderen Hüftknochen in einer horizontalen Linie, die Hüftknochen und das Schambein auf einer vertikalen Linie liegen. Versuchen Sie ruhig einmal, die genannten Punkte an sich selbst auszumachen. Während des Trainings helfen sie Ihnen, das Becken in die richtige Stellung zu bringen.

Stellen Sie sich einfach vor, Ihr Becken wäre ein mit Wasser gefüllter Eimer. Sind Wirbelsäule und Becken in neutraler Stellung, läuft kein Wasser nach vorn, hinten oder zur Seite aus ihm heraus. Ist die Lendenwirbelsäule jedoch überstreckt, kippt das Becken nach vorn (Hohlkreuz) und das Wasser schwappt vorn aus dem Eimer. Ist die Lendenwirbelsäule abgeflacht (Flachrücken), kippt das Becken nach hinten. Das Wasser schwappt nach hinten aus. Ist Ihr Becken schief, rinnt das Wasser dementsprechend seitlich heraus.

Erleben Sie Ihr ganzes Muskelsystem

Rund 400 Muskeln tragen Sie in Ihrem Körper, die alle die Aufgabe haben, Ihr Skelett zu stützen und Bewegungen zu ermöglichen. Je dichter die Muskulatur an der Wirbelsäule und am Becken liegt, desto mehr Halt muss sie dem Rumpf geben können - in der Ruhe und in der Bewegung. Je oberflächlicher die Muskulatur dagegen ist, desto wichtiger ist sie für den Bewegungsablauf.

Mit Pilates trainieren Sie das gesamte Muskelsystem zur Sicherung der aufrechten Körperhaltung. Diese Konstruktion besteht sowohl aus tiefen als auch aus oberflächlichen Bauch- und Rückenmuskeln. Ziel der Pilates-Übungen ist es, die Körpervorder- und -rückseite so zu kräftigen und zu dehnen, dass die Wirbelsäule von vorn und hinten gleichmäßig gestützt wird. Stellen Sie sich Ihre Wirbelsäule einfach als einen Bootsmast vor, der über ein Spannungssystem (Muskeln) senkrecht im Deck (Becken) gehalten wird.

Tiefenmuskulatur

Beim Pilates-Training aktivieren Sie die tiefe, stabilisierende Muskulatur Ihres Rumpfes ganz bewusst, noch ehe Sie mit der Bewegungsausführung beginnen. Da die Aktivierung der Tiefenmuskulatur jedoch keine Bewegungen auslöst und deshalb kaum sichtbar ist, müssen Sie wissen, um welche Muskeln es sich handelt und wo sie sich befinden. Der Einfachheit halber können Sie sich das Stabilisationssystem im Körperinneren wie eine Box vorstellen: Den Deckel bildet Ihr Zwerchfell, während der Beckenboden den Boden der Box darstellt. Der tiefe Rückenmuskel (Multifidus) ist die Rückseite, der tiefste Bauchmuskel (Transversus Abdominis)

die Vorderseite. Dieser tiefste Bauchmuskel zieht sich von der Rückseite kommend wie ein breites Band um Ihre Taille nach vorn und verschnürt somit gleichzeitig die gesamte Konstruktion.

Doch es ist nicht nur wichtig, die tiefen Muskelschichten zu kennen. Sie müssen sie auch gezielt einsetzen. Deshalb ist es bei Pilates so wichtig, zu Beginn jeder Übung an die bewusste Aktivierung von Transversus Abdominis, Multifidus und Beckenboden zu denken. Unterlassen Sie dies, können Sie zwar trotzdem viele der Übungen durchführen, Sie trainieren Ihre Muskulatur jedoch nicht von innen nach außen. Dadurch würden Sie einen der sechs Pilates-Grundsätze verletzen: die Zentrierung (>). Die Bewegungen fließen dann nämlich nicht mehr aus dem Powerhouse (dem Bereich des Bauchnabels in der Körpermitte), sondern werden allein von der oberflächlichen Muskulatur geführt.