

Inhalt

Vorwort	10
---------	----

Teil I: EINFÜHRUNG

1 Allgemeine Informationen	14
1.1 Joseph Hubertus Pilates	14
1.2 Neue Lebenseinstellung durch Pilates	15
1.3 Ist Pilates alleine sinnvoll?	15
1.4 Gesund älter werden!	16
1.5 Körperliche Veränderungen ab ca. 50 Jahren nicht ignorieren!	17
1.6 Für wen ist Pilatetraining geeignet?	17
1.7 Pilates 50+	18
1.8 Wie oft sollen die Übungen wiederholt werden?	18
1.9 Was braucht man zum Üben?	19
1.10 Anmerkungen zum Üben	20
2 Wissenswertes	24
2.1 Pilates-Prinzipien: Wissen und Verstehen	24
2.2 Powerhouse (Zentrierung)	24
2.3 Atmung	24
2.4 Eine kleine Geschichte	25
2.5 Füße in Pilates-Position	26
2.6 Den Fuß strecken	26
2.7 Imprint	26
2.8 Neutrale Wirbelsäule	26
2.9 Pilates-Box	27
2.10 Tiefenmuskulatur	27
2.11 Training für Herz und Muskeln	27
2.12 Effizienter Einsatz der Muskulatur	27

3 Basisübungen	30
3.1 Atmung	30
3.2 Powerhouse	32
3.3 Den Kopf richtig aufrollen	33
3.4 Körperaufrichtung	36
3.5 Übungen für den Nacken	38
3.6 Die Übung „Positiv“	41
3.7 Hinweise zu den nachfolgenden Übungen	42

Teil II: PRAXIS

Kapitel 1: Übungen im Stehen	46
1. Gleichgewichtsübung	47
2. Arm- und Schulterblattbewegungen 1	49
3. Single Leg Kick im Stehen	51
4. Die Brustmuskeln kräftigen	53
5. Single Leg Stretch im Stehen	54
6. Swimming im Stehen	55
7. Wadentraining und Venenpumpe	56
8. Knie mobilisieren	57
9. Arm- und Beinkreisen	58
10. Roll down/up im Stehen	59
11. Push up im Stehen	60
Kapitel 2: Übungen im Vierfüßlerstand und Unterarmstütz	64
1. Leg Pull down	66
2. Leg Circles	68
3. Hüftbeweglichkeit	69
4. Übung für eine schmale Taille	70
5. Das Becken heben	71
6. Arm- und Schulterblattbewegungen 2	72
7. Push-up-Kombination	73
8. Twist	74
9. Katze und Pferd	75

Kapitel 3: Übungen im Sitzen	78
1. Das Becken mobilisieren	81
2. Mermaid	81
3. Spine Twist	83
4. Spine Stretch Forward	85
5. The Saw	87
6. Halbes Abrollen	89
7. Halbes Abrollen mit Rotation	91
8. Roll down/up im Sitzen	92
9. Leg Pull up	94
10. Can-Can	96
11. Rolling like a Ball	98
12. Beinlift	100
13. Dehnung der Brustmuskulatur	101
Kapitel 4: Übungen in der Rückenlage	104
1. Arm- und Schulterblattbewegungen 3	106
2. Teaser	107
3. The Hundred	109
4. Das Becken mobilisieren in Rückenlage	111
5. Kontrolliertes Beineheben	112
6. Single Leg Stretch	113
7. Single Straight Leg Stretch	115
8. Double Leg Stretch	116
9. Double Straight Leg Stretch	118
10. Scissors	120
11. Criss-Cross	122
12. Single Leg Circles	124
13. Bicycle	126
14. Roll over	127
15. Shoulder Bridge	129
16. Pendeln und Kreisen	132

Kapitel 5: Übungen in der Seitenlage, im Seitstütz und im Kniestand	136
1. Single Leg Lift up	139
2. Single Leg Front Kick	141
3. Single Leg up and down	143
4. Double Leg Lift up	145
5. Der Schmetterling	147
6. Beinkreise	148
7. Side Bend	149
8. Side Kicks	151
Kapitel 6: Übungen in der Bauchlage	154
1. Beweglichkeit der Schulterblätter	156
2. Swan	157
3. Swimming	159
4. Single Leg Kick	161
5. Double Leg Kick	163
6. Heels Together	165
Kapitel 7: Übungsbeispiele für verschiedene Positionswechsel	168
1. Vom Stehen auf die Matte	168
2. Vom Sitzen in die Rückenlage	170
3. Von der Rückenlage in die Sitzposition	170
4. Von der Rückenlage in die Seitenlage	171
5. Von der Seitenlage in die Bauchlage	171
6. Von der Bauchlage in den Fersensitz	172
Kapitel 8: Beispiele für aktive Entspannungspausen zwischen den Übungen oder im Alltag	176
1. Im Stehen	176
2. Im Sitzen	177
3. In der Rückenlage	179
4. In der Seitenlage	181
5. Im Fersensitz	182

Kapitel 9: Ausklang und Entspannung	186
1. Abschlussübung, ca. 10 min	186
2. Abschlussübung, ca. 3-5 min	188
3. Kleine Meditationsübung	189
4. Tiefe Entspannung	190
5. Massage	191
Kapitel 10: Pilates in Stundenbildern	196
1. Pilates „zwischen durch“	197
2. Pilates „Kurzprogramm“ (ca. 20 min)	197
3. Pilates „in ca. 60 min“	198
4. Pilates „Relax“	200
5. Pilates „Rücken spezial“	201
6. Pilates „intensiv“	202
Anhang	204
1 Anatomie	204
2 Schlusswort	207
3 Danke	207
4 Literaturhinweise	207
5 Bildnachweis	208