

Christof Baur und  
Bernd Thurner

# Die besten Pilates Übungen

*Für Anfänger und  
Fortgeschrittene*



man  
kau:

# Impressum

---

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

---

Christof Baur und Bernd Thurner

## **Die besten Pilates-Übungen – Für Anfänger und Fortgeschrittene Kompakt-Ratgeber**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-273-7

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-272-0, 1. Auflage 2016)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Diana Napolitano, Augsburg

*Endkorrektorat:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Cover/Umschlag:* Mankau Verlag GmbH, Murnau

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Fotos Pilates-Übungen:* Annette Hempfling, München

*Weitere Fotos:* skynesher - iStockphoto.com (4m, 20/21); BestForYou - Fotolia.com

(13); Syda Productions - Fotolia.com (17); sabine hürdler - Fotolia.com (18); Kzenon

- Fotolia.com (25); frank peters - Fotolia.com (46); ValentinValkov - Fotolia.com (87)

### **Hinweis für die Leser:**

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

Die Fitness- und Gesundheitsbranche wächst wie selten zuvor, und mit ihr die Suche nach neuen Trainingsinnovationen und Ideen. Es entstehen neue und scheinbar revolutionäre Trends, welche oft genauso schnell verschwinden wie sie aufgetaucht sind. Diese Schnelllebigkeit trifft keinesfalls auf Pilates zu: Ein wahrer Klassiker und »Dino« im reichhaltigen Trainingsangebot der Fitnessindustrie.

Seit Jahrzehnten folgen begeisterte Anhänger den Trainingsphilosophien von Joseph Pilates, dem Erfinder des gleichnamigen Gymnastikprogramms. Kein Wunder, dass sich seine Gedanken und Ideen in aktuellen Trainingskonzepten wiederfinden. »Core stability«, »Functional movement« und der neueste Boom des Faszientrainings propagieren Inhalte, die Joseph Pilates intuitiv und durch praktische Expertise bereits vor nahezu hundert Jahren in seinen Trainingsprogrammen umgesetzt hat.

Die ganzheitliche und funktionelle Betrachtung des Körpers ist die ideale Grundlage für ein ausgewogenes und individuelles Training. »Werden Sie so geschmeidig wie eine Katze!« Mit diesen Worten beschreibt Pilates bildlich und treffend das Ziel seines Trainingsprogramms. Autoren und Verlag wünschen Ihnen viel Vergnügen auf Ihrem persönlichen Weg zu besserer Fitness und einem neuen Körpergefühl.

# Inhalt

Vorwort .....	3
Einleitung .....	6

## Pilates – Harmonie von Körper und Geist 9

### Was ist Pilates? ..... 10

Die Pilates-Methode .....	10	Das Übungsprogramm .....	11
Der Pilates-Effekt .....	11	Bewegung neu erleben .....	12

### Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien ..... 14

1. Präzision .....	14	4. Zentrierung .....	16
2. Konzentration .....	15	5. Atmung .....	19
3. Fließende Bewegungen ..	16		

## Modernes Pilates-Training 21

### Pilates – eine Trainingsmethode ..... 22

Aus heutiger Sicht .....	22	Der Rumpf im Mittelpunkt	24
Körperliches und geistiges Wohlbefinden .....	23		


### Wie Sie richtig trainieren ..... 25


Eine zeitgemäße Trainingsform .....	25	Zu Beginn gedrosselte Intensität .....	29
Richtige Übungsausführung	25	Wie viele Wiederholungen?	29
Auf die Übung konzentrieren	26	Die richtige Reihenfolge ...	30
Gleichmäßig atmen .....	28	So oft sollten Sie trainieren	31
Ohne Schwung .....	28		

## Die Pilates-Körperschule 35

### Die Kunst der Körperwahrnehmung ..... 36

Präzision ist gefordert .....	36	Das »Powerhouse« .....	37
Wer rastet, der rostet .....	36	Die Seitenatmung .....	38
Lernen Sie Ihren Körper kennen .....	37	Der Bewegungsablauf .....	39

	Übung 1: Die Entspannungsposition .....	40
	Übung 2: Zentrierung .....	42
	Übung 3: Atmung .....	43
	Übung 4: Kopfhaltung .....	44
	Übung 5: Schulterblätter .....	45
	Übung 6: Neutralstellung .....	48
	Übung 7: Der Kosake .....	51
	Übung 8: Der richtige Stand .....	54

	<b>Pilates-Übungen für Anfänger</b> .....	<b>57</b>
	Übung 1: Kniestand .....	58
	Übung 2: Oberkörperrotation .....	62
	Übung 3: Bodendrucker .....	66
	Übung 4: Oberkörperaufrichtung .....	70
	Übung 5: Abduktion in Seitlage .....	74
	Übung 6: Diagonaler Crunch .....	78
	Übung 7: Brücke .....	82

	<b>Pilates-Übungen für Fortgeschrittene</b> .....	<b>89</b>
	Übung 1: Hocke oder Squat .....	90
	Übung 2: Kniewaage .....	94
	Übung 3: Rückenstabilisation .....	98
	Übung 4: Seitliches Beinheben .....	102
	Übung 5: Gerader Crunch .....	106
	Übung 6: Einbeinige Brücke .....	110
	Übung 7: Beindreher .....	114
Übung 8: Armstrecker .....	118	

<b>Weitere Informationen</b> .....	<b>124</b>
<b>Stichwortregister</b> .....	<b>125</b>

# Einleitung

Bereits im Jahre 1926 gründete Joseph Pilates in New York sein erstes eigenes Gymnastikstudio. Seine Klientel bestand damals vor allem aus qualifizierten Tänzern, Turnern, Athleten und Schauspielern. Erfahren Sie zu Beginn des Buches mehr über die Person Joseph Pilates, seine Vorstellungen und Prinzipien.

Heute ist »Pilates« ein fester Bestandteil im Angebot von Präventions- und Rehabilitationsprogrammen. Die stetige Weiterentwicklung und Erweiterung der Pilatesübungen ermöglichen eine ideale Anpassung an die individuelle Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Wir bewerten für Sie die Trainingsmethode »Pilates« aus Sicht der modernen Trainingswissenschaft. Lernen Sie, wie Sie zu Hause richtig und effektiv trainieren und wie Sie Ihren persönlichen Trainingsplan im Einzelnen gestalten können. Im Übungsteil erhalten Sie dazu viele praktische Tipps und eine genaue Anleitung für die korrekte Umsetzung.

Der moderne Alltag ist geprägt von Zeitdruck, geistiger Höchstleistung und körperlicher Inaktivität. Nehmen Sie sich deshalb im ersten Schritt die Ruhe und die Zeit, »Pilates« zu verstehen und vor allem zu spüren.

Die Pilates-Körperschule ist die Basis Ihres Programms und beschäftigt sich mit den Grundtechniken. Die Qualität der Übungsausführung ist entscheidend für die

Wirkung des Trainings. Es gilt der Grundsatz: Qualität vor Quantität. Die richtige Körperhaltung, Atmung und Präzision sind sehr wichtig und wollen geübt werden. Wenn Sie schließlich wissen, was eine »Neutralposition« oder die Aktivierung des »Powerhouses« ist, und wie Sie diese korrekt umsetzen, steht Ihrem Übungsprogramm nichts mehr im Wege.

Wir haben für Sie zwei Übungsprogramme zusammengestellt. Das erste Programm eignet sich ideal für Trainingseinsteiger, um die Methode zu erlernen. Beherrschen Sie die Abläufe und sind Sie in der Lage, die Übungen bis zum Ende optimal umzusetzen, ist es sinnvoll, in das Programm für Fortgeschrittene zu wechseln. Das richtige Maß an Motivation ist wichtig für dauerhaften Bewegungsspaß und Ihren gewünschten Erfolg. Setzen Sie sich zu Beginn nicht allzu sehr unter Druck. Spüren und genießen Sie den Wechsel aus Anspannung und Entspannung, die Harmonie von Körper und Geist. Dieser Effekt wird sich bereits mit den ersten Trainingseinheiten einstellen. Um die von Pilates beschriebene »Geschmeidigkeit einer Katze« (wieder) zu erlangen, benötigen Ihr Körper und seine Bindegewebsstrukturen regelmäßige und dauerhafte Trainingsreize. Halten Sie sich deshalb konsequent an unsere Trainingsempfehlungen, die Sie sicher ans Ziel führen werden.





# Pilates – Harmonie von Körper und Geist

Erfahren Sie, woher die Pilates-Methode kommt, wer sie begründet hat, welche die wichtigsten Pilates-Prinzipien sind und was es mit Ihrem »Powerhouse« auf sich hat.

# Was ist Pilates?

## Die Pilates-Methode

Die Pilates-Methode wurde 1926 von Joseph Pilates entwickelt und erlebt im Moment einen Boom. Auch in Deutschland findet sie immer mehr Anhänger. Das ursprüngliche Programm des Begründers der Methode wurde im Laufe der Jahre von seinen Schülern weiterentwickelt und verändert. Das gilt insbesondere für die Anfängerübungen, die völlig neu konzipiert werden mussten, da Joseph Pilates vor allem mit durchtrainierten Sportlern arbeitete. Aber auch er beharrte keineswegs auf starren Trainingsmustern.

Entscheidend war für ihn immer die Anpassung des Übungsprogramms an die Bedürfnisse des Einzelnen. Er handelte allerdings stets nach festen Grundprinzipien, die bis heute sportwissenschaftlichen und medizinischen Anforderungen standhalten. Diese Grundprinzipien, sozusagen die »Pilates-Philosophie« müssen Sie verinnerlichen, um mit der Methode Erfolg zu haben. Die heutigen, modernen Übungsprogramme entsprechen dem neuesten Wissen. Moderne Pilates-Übungen sind ein ideales Konzept für die Harmonie von Körper und Geist. Besonders Menschen mit Rückenproblemen können sehr von Pilates profitieren, weil das Übungsprogramm gleichzeitig mehrere Risikofaktoren positiv beeinflusst.

## Der Pilates-Effekt

Richtig angewendet ist Pilates eine Trainingsmethode für Menschen aller Fitnessstufen und jeden Alters. Die Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit wird gezielt miteinander vereint und sorgt für ein neues Körpergefühl. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Muskelbereiche, die oftmals in klassischen Fitnessprogrammen vernachlässigt werden. Die Funktion dieser Muskeln ist aber für einen richtigen Bewegungsablauf äußerst wichtig. Die Kontrolle des Bewegungsablaufs, die Präzision und eine bewusste Atmung sind die entscheidenden Grundlagen aller Übungen. Dazu ist immer eine hohe Körperspannung notwendig.

Eine typische Pilates-Übung beginnt mit Konzentration – denn nur wer geistig-seelisch vollkommen präsent ist, kann seinen Körper bewusst und wirkungsvoll trainieren.

Innere Bilder verbessern die Körperwahrnehmung und verhelfen zu einem unmittelbaren Trainingseffekt: Verspannungen der Muskulatur und der Seele werden gelöst. Regelmäßiges Üben garantiert Ihnen straffe Muskeln und verleiht Ihrem wohlgeformten und beweglichen Körper mehr Leistungsfähigkeit.

## Das Übungsprogramm

Die Übungen in diesem Buch werden detailliert bezüglich ihrer Wirkung und Ausführung beschrieben. Die Grundlage jeder Übung ist eine präzise und exakte

Bewegungsausführung. Sie erfahren in der »Pilates-Körperschule« (siehe Seite 35 ff.), wie das genau geht. Sie ermöglicht es Ihnen, Bewegungszusammenhänge besser zu verstehen und bewusster wahrzunehmen. Die Körperschule ist die Grundlage für das eigentliche Pilates-Übungsprogramm. Sie soll vor allem den Einstieg für Trainingsanfänger erleichtern. Die Pilates-Übungsprogramme im Anschluss daran sind entsprechend ihrer Schwierigkeit für Anfänger und Fortgeschrittene aufgebaut. Zahlreiche Übungsbeispiele ermöglichen wirklich jedem Pilates-Fan eine auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Trainingsgestaltung.

## **Bewegung neu erleben**

Die Harmonie von Körper und Geist ist das übergeordnete Ziel von Pilates. Um diese Einheit zu erreichen, entwickelte Joseph Pilates eine Reihe von Grundelementen, die das Fundament jeder Übung sind. Sie sind der Schlüssel für den Erfolg Ihres Übungsprogramms. Haben Sie diese Grundlagen verinnerlicht, werden Sie Bewegung auch und gerade im Alltag neu erleben. Bewegungen sind nichts anderes als Programme und Bilder, die im Gehirn geplant und durch die Muskeln ausgeführt werden. Je klarer diese Bilder definiert sind, umso gezielter und exakter ist der Ablauf einer Bewegung. Die Durchführung von Pilates-Übungen erfordert deshalb stets Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

## INFO

## VOR 80 JAHREN

»Meine Methode fördert den Körper ganzheitlich. Sie korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität.«

Mit diesen Worten warb der in Düsseldorf geborene Joseph Pilates bereits vor 80 Jahren für seine Körperschule. Im Jahre 1926 gründete er in New York ein eigenes Gymnastikstudio. Seine Klientel bestand vor allem aus professionellen Tänzern, Turnern, Athleten und Schauspielern.



Hier können Sie "Die besten Pilates-Übungen.  
Kompakt-Ratgeber" sofort kaufen und weiterlesen:

[Amazon](#)

[Apple iBookstore](#)

[buchhandel.de](#)

[ebook.de](#)

[Thalia](#)

[Weltbild](#)

Viel Spaß!