

PILATES

DAS BUCH

Kopfschmerzen, Nackensteife, Rückenschmerzen... chronische Schmerzen sind eine der großen Seuchen des modernen Menschen. Doch es gibt einen Ausweg: Alle Körperstrukturen sind bis ins hohe Alter trainierbar, auch unser Bewegungsapparat.

Joseph Pilates hat das bereits vor 100 Jahren gewusst. Er entwickelte das Pilates-System, bei dem vor allem Muskelgruppen gekräftigt werden, die sowohl im Alltag als auch in vielen sportlichen Disziplinen vernachlässigt werden, deren Funktionalität aber für das körperliche Wohlbefinden des Menschen ungeheuer wichtig ist. Daher ist Pilates auch eine ideale Ergänzung für andere Sportarten. Ziel ist die Wiederherstellung der optimalen Körperbalance sowie der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Der vorliegende Ratgeber vermittelt einen Einblick in dieses effektive System und stellt abwechslungsreiche Übungen für das Training zu Hause vor.



DIE AUTOREN

Heide Ecker-Rosendahl, Olympiasiegerin im Weitsprung und mit der 4 x 100m Staffel 1972 in München, ist heute Inhaberin der Heide Rosendahl Academy, die sich der konsequenten und umfangreichen Betreuung übergewichtiger Menschen widmet. Die mehrfache deutsche Meisterin und Sportlerin des Jahres 1970 und 1972 ist stellvertretende Vorsitzende der Sportstiftung Nordrhein-Westfalen und außerdem Persönliches Mitglied im NOK.

Ralf Meier arbeitet seit fast 25 Jahren in der Fitnessbranche, u. a. als Leiter eines Wellnessclubs und als leitender Redakteur der Zeitschrift SPORT & FITNESS. In seiner Freizeit ist der Autor regelmäßig auf der Laufstrecke und im Sportstudio aktiv.



ISBN 9-89899-089-3



9 783898 990899

www.m-m-sports.com

Heide Ecker-Rosendahl mit Ralf Meier

PILATES

you can do it



Heide Ecker-Rosendahl mit Ralf Meier

PILATES

MEYER & MEYER VERLAG



PILATES
Körperübungen zum Wohlfühlen

**YOU
CAN DO IT**

Heide Ecker-Rosendahl mit Ralf Meier



PILATES

***Körperübungen
zum Wohlfühlen***

Meyer & Meyer Verlag

Impressum

| | |
|------------------------|--|
| Projektmanagement: | Johannes Ebert, txt redaktion & agentur, Bonn |
| Autor: | Ralf Meier |
| Redaktion (Text/Bild): | Alexandra Minisdorfer, Traute Schürmann-Baetzel, txt redaktion & agentur |
| Satz: | txt redaktion & agentur |

Pilates – Körperübungen zum Wohlfühlen

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

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, 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.

© 2005 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World

Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín

ISBN 3-89899-089-3

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Vorwort

In unserer auf Produktivität ausgerichteten Umwelt bleibt nur wenig Platz für die Bedürfnisse des Einzelnen. Kein Wunder, dass der berufliche und familiäre Dauerstress bei immer mehr Menschen seine Spuren hinterlässt.

Das vorliegende Buch dient als Anregung auf dem Weg in eine gelasseneren Zukunft. Die Pilates-Methode ermöglicht es Ihnen, sowohl Ihrem Körper als auch Ihrem Geist und Ihrer Seele jene Aufmerksamkeit zu schenken, die sie benötigen.

Obwohl der nach Amerika ausgewanderte deutschstämmige Joseph Pilates sein ganzheitliches Trainingsprogramm bereits in den 1920er Jahren der Öffentlichkeit vorstellte, dauerte es sehr lange, bis die wirkungsvollen Übungen auch in Deutschland populär wurden. Vor einigen Jahren erreichte der Siegeszug von Pilates endlich das Heimatland des Begründers. Seitdem schwören auch hierzulande immer mehr Anhänger auf die segensreichen Wirkungen von Pilates.

Viel Spaß beim Üben wünscht
Heide Ecker-Rosendahl



Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Die sechs Pilates-Elemente | 8 |
| Effektive Trainingsmethode für Körper und Geist | 10 |
| Die Prinzipien der Pilates-Methode | 11 |
| Ein Muskel hat es nicht leicht | 12 |
| Kontrolle | 14 |
| Konzentration | 15 |
| Präzision | 16 |
| Die flüssige Bewegungskombi | 18 |
| Das Körperzentrum | 19 |
| Gleichmäßige Atmung | 20 |
| Übungen | 22 |
| <i>Im Focus</i> | 26 |
| Der Einstieg in das Training | 28 |
| Verwirrende Vielfalt: Die verschiedenen Pilates-Formen | 30 |
| Entwicklung des Körpergefühls | 31 |
| Die ersten Schritte | 33 |
| Stellen Sie den Kompass ein | 35 |
| Übungen | 38 |
| <i>Im Focus</i> | 42 |
| Das Pilates-Powerhouse | 44 |
| Die gezielte Stärkung und Kräftigung der Körpermitte | 46 |
| Zwischen Belastung und Entlastung | 47 |
| Ein Waschbrettbauch reicht nicht aus | 50 |
| Die Bedeutung der Gesäßmuskeln | 53 |
| Verlorenes Körpergefühl | 54 |
| Nutzen Sie Ihr Powerhouse | 55 |
| Die Macht der Bedürfnisse | 57 |
| Übungen | 60 |
| <i>Im Focus</i> | 66 |
| Einsteiger-Programm | 68 |

| | |
|--|------------|
| Die Atmung macht den Unterschied | 74 |
| Der Gasaustausch in der Lunge und den Körperzellen | 76 |
| Richtiges Atmen lernen | 78 |
| Wohin mit der Luft? | 79 |
| Die andere Sicht | 81 |
| Die Pilates-Atmung | 83 |
| Übungen | 86 |
| <i>Im Focus</i> | 90 |
| | |
| Stabiler Rumpf – gesunder Rücken | 92 |
| „The Box“ und „The Spine“: Die Pilates-Haltung | 94 |
| Kräftigt jede Sportart den Rumpf? | 95 |
| The Spine – die Wirbelsäule | 97 |
| Flexibilität der Muskeln und Gelenke | 100 |
| Gesunde Knochen | 102 |
| Pilates für zwischendurch | 104 |
| Übungen | 106 |
| <i>Im Focus</i> | 112 |
| | |
| Aufbau-Programm | 114 |
| | |
| Die Mind-, Body- und Soul-Connection | 120 |
| Stressreduzierung mithilfe der Pilates-Methode | 122 |
| Der Körper wirkt auf Geist und Seele | 123 |
| Stress zehrt nicht nur an den Nerven | 125 |
| Zu viel oder zu wenig? | 126 |
| Mentales Training | 128 |
| Übungen | 132 |
| <i>Im Focus</i> | 134 |
| | |
| Fortgeschrittenen-Programm | 136 |
| | |
| Anhang | 142 |
| Literatur | 143 |
| Bildnachweis | 144 |