

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 9-89898-009-9



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 Bewegungskführung	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