

Paul Massey

Pilates Anatomie

Das ganzheitliche Körpertraining –
im Detail illustriert und erklärt

riva

INHALT

Einleitung	10
Kapitel 1: Einführung in die Pilates-Methode	12
Prinzipien der Pilates-Methode	13
1. Kontrolle	13
2. Zentrierung	13
3. Konzentration	13
4. Präzision	14
5. Bewegungsfluss	14
6. Atmung	14
7. Ausrichtung	15
8. Koordination	15
9. Ausdauer	15
10. Längung	15
Konzepte und Elemente der Pilates-Methode	15
Das <i>Powerhouse</i>	15
Wie man den Transversus lokalisiert	15
Verbale Hilfestellungen zum Aufspüren des Transversus	16
Die Box	16
Bewegung ohne Anspannung	16
Regeln für gutes Training	17
»Ohne Fleiß kein Preis«	17
Lösung	17
Atmung	17
Atemmuster	17
Die Atemmuskulatur	19
Das ideale Atemmuster	21

Ineffiziente Atemmuster	22
Voraussetzungen für ein ideales Atemmuster.....	22
Kapitel 2: Haltungs- und Bewegungsanalyse.....	24
Körperhaltung.....	25
Beurteilungsmethoden	25
Haltungstypen.....	25
Lordotische Haltung (Lordose).....	25
Flachrücken.....	26
Kyphotische Haltung (Kyphose).....	26
Zurückgelehnte Haltung.....	27
Haltungsanalyse	28
Häufige Haltungsfehler	29
Bewegungsanalyse.....	30
Das Gehen.....	30
Die Kniebeuge.....	31
Der Ausfallschritt.....	32
Einbeiniges Stehen.....	33
Die Schulterbeugung	34
Der Liegestütz (Push-up).....	35
Das Aufrollen (Curl-up).....	36
Vierfüßlerstand.....	37
Brücke	38
Körperhaltung während des Trainings.....	39
Haltung.....	39
Stellung der Beine.....	39
Haltung des Kopfes.....	39
Wie man den Kopf richtig hält	39
Neutrales Becken.....	39
Neutrale Wirbelsäule	40

Haltung des Brustkorbs	41
Stellung der Füße	41
Stabilisierung der Schulterblätter	41
Übung für neutrale Schulterblätter	42
Die Körpermitte und die Muskelketten.....	43
Kapitel 3: Anwendung der Pilates-Methode	44
Muskuläre Balance	45
Stabilisatoren und Mobilisatoren	45
Ausgewogene Bewegung.....	47
Muskuläre Dysbalance	50
Entstehung muskulärer Imbalancen	50
Motorisches Lernen	50
Drei-Phasen-Modell des motorischen Lernens.....	50
Entwickelte Fähigkeiten.....	51
Motorische Steuerung: Stabilisierung, Koordination	51
Motorische Koordination	52
Flexibilität.....	53
Übungen zur Längung bestimmter Muskeln.....	53
Nutzen der Flexibilität.....	54
Regeln für das Flexibilitätstraining.....	55
Regeln für Dehnübungen.....	55
Wichtige Tipps	55
Kräftigung.....	55
Muskelgruppen	57
Leistungseinschränkungen	57
Ursachen für das Scheitern einer Übung.....	58
Faktoren, die zu Muskelschwäche und Leistungs-	
einschränkungen beitragen	58
Pilates-Trainingsprogramm	60

Übungsablauf	60
Schema einer Pilates-Übung zur Rumpfstabilität	60
Bewegungskomponenten einer Pilates-Übung	61
Zusammenstellung der Übungen	61
Übungsauswahl nach Bewegungsmuster	62
Übungsauswahl nach Schwierigkeitsgrad	62

Kapitel 4: Die klassischen Pilates-Übungen 64

The Hundred	66
Roll-up	68
Roll Over	70
Single Leg Circles	72
Rolling Like a Ball	74
Single Leg Stretch	76
Double Leg Stretch	78
Single Straight Leg Stretch	80
Double Straight Leg Stretch	82
Criss-Cross	84
Spine Stretch Forward	86
Open Leg Rocker	88
Cork Screw	90
Saw	92
Swan Dive	94
Single Leg Kick	96
Double Leg Kick	98
Neck Pull	100
Scissors	102
Bicycle	104
Shoulder Bridge	106
Spine Twist	108

Jack Knife	110
Side Kick Lift	112
Side-lying Leg Circles	114
Torpedo	116
Teaser.....	118
Hip Circles	120
Swimming.....	122
Leg Pull Front	124
Leg Pull Back	126
Side Kick Kneeling	128
The Twist	130
Boomerang.....	132
Seal.....	134
Rocking	136
Control and Balance	138
Push-up.....	140
Mermaid	142
Spine Curls	144
Glossar	146
Anatomische Richtungsbezeichnungen	148
Muskelgruppen.....	150
Muskeln des Bewegungsapparates.....	151
Bibliografie.....	155