

# EXPRESS WORKOUTS PILATES

Die 40 besten Übungsreihen



**riva**

Soasick Delanoë

Soasick Delanoë

**EXPRESS**    
**WORKOUTS**  
**PILATES**

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

Für Fragen und Anregungen  
[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

#### Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022  
© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Türkenstraße 89  
80799 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Die französische Originalausgabe erschien 2021 bei Éditions Amphora unter dem Titel *Pilates Express*. © 2021 by Éditions Amphora. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, 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 gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Katrin Bosshardt  
Redaktion: Susanne Schneider  
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer  
Fotos: © Denis Boulanger  
Model: Bettina Bertrand  
Layout: Katja Muggli  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2092-6  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1870-8  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1869-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Soasick Delanoë

**EXPRESS**  **MAXIMAL  
15  
MINUTEN**  
**WORKOUTS**  
**PILATES**

Die 40 besten Übungsreihen

**riva**



# Inhalt

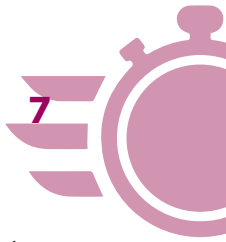
<b>Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper</b> .....	<b>6</b>
<b>Bevor du loslegst</b> .....	<b>13</b>
<b>Vor und nach jeder Trainingseinheit</b> .....	<b>16</b>
<b>Flacher Bauch</b> .....	<b>22</b>
<b>Starker und beweglicher Rücken</b> .....	<b>48</b>
<b>Knackiger Po und straffe Beine</b> .....	<b>74</b>
<b>Geschmeidiger Körper</b> .....	<b>92</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>110</b>
<b>Dank</b> .....	<b>111</b>

# PILATES – FÜR EINEN KRAFTVOLLEN UND GESCHMEIDIGEN KÖRPER

Pilates ist eine Trainingsmethode, die den ganzen Körper sanft und tiefenwirksam stärkt und geschmeidiger macht. Der bewusste Einsatz einer speziellen Atemtechnik und der Aufbau eines Kraftzentrums in der Körpermitte (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) sorgen für einen harmonischen Muskelaufbau sowie eine bessere Haltung und fördern Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Die Methode ist vor ungefähr einem Jahrhundert entstanden und auch heute noch im Trend. In seiner aktuellen Form eignet sich Pilates für jeden und wird von immer mehr Menschen praktiziert.

## Was ist Pilates?

Der Name Pilates geht auf seinen Erfinder Joseph Hubertus Pilates zurück, der 1883 in Deutschland geboren wurde. Als Kind litt er an Rachitis, Asthma und Gelenkrheuma und setzte alles daran, gesünder zu werden und seine Kondition zu verbessern. Schon als 14-Jähriger interessierte er sich für Anatomie und bildete sich in verschiedenen Sportarten aus, von Gymnastik über Yoga und Kampfsport bis hin zum Boxen, und wurde schließlich zu einem Musterathleten. 1912 zog er nach England, wo er als Profiboxer und Lehrer für Selbstverteidigung arbeitete, bevor er zu Beginn des Ersten Weltkriegs interniert wurde. In einem Lazarett entwickelte er Übungen, die den bettlägerigen Verwundeten bei der Rehabilitation helfen sollten. Dazu bastelte er mit Ringen, Seilrollen und Sprungfedern spezielle Geräte, die er an den Betten befestigte, damit die Patienten sanft und gegen einen Widerstand trainieren konnten. Sie stellten die Vorläufer der berühmten Trainingsgeräte dar, die er später erfand. Die Anfänge der Pilatesmethode waren gemacht. Zurück in Deutschland, verfeinerte er seine Methode, die er »Contrology« nannte. 1926 brach er nach New York auf, wo er mit seiner Frau Clara ein Pilatesstudio eröffnete. Dort unterrichtete er seine Disziplin auf



dem Boden und an Geräten wie dem Reformer und dem Cadillac, um nur die bekanntesten zu nennen. Bald besuchten Tänzer sein Studio, die sich »bei Joe« fit halten oder nach Verletzungen wieder in Form kommen wollten.

Der Erfolg der Methode zog dann schnell auch Artisten, Schauspieler und Sportler aus allen möglichen Disziplinen an. 1946 hat Pilates sein Buch *Return to Life through Contrology* veröffentlicht, das die ursprünglichen 34 Übungen enthält und Kultstatus erlangt hat. Er entwickelte im Lauf der Zeit ungefähr 500 Übungen, die er bis zu seinem Tod 1967 unterrichtete und die nachher seine Frau Clara für weitere zehn Jahre vermittelte. Seit den 1960er-Jahren eröffneten die ersten Schüler von Joseph Pilates, »Pilates Elders« (die Älteren von Pilates) genannt, vielerorts in den USA und allmählich auch an anderen Orten überall auf der Welt Studios. Romana Kryzanowska übernahm das Studio von Joe und Clara und lehrte dort bis zu ihrem Tod 2013 unter dem Namen »Romana's Pilates« weiterhin getreu die ursprüngliche Methode. Danach traten ihre Tochter und ihre Enkelin in ihre Fußstapfen. Philippe Taupin brachte das traditionelle Pilates nach Frankreich. Er ließ sich fünf Jahre lang bei Romana in New York ausbilden und eröffnete 1998 das erste Pilatesstudio in Paris. Damals war Pilates dem großen Publikum noch weitgehend unbekannt und wurde nur von einer kleinen Spitzengruppe aus Tänzern und Entertainern praktiziert.

### Eine sanfte, aber anspruchsvolle Methode

Im Lauf der Zeit wandten sich immer mehr Schauspielerinnen und Schauspieler, Models und Sänger der Methode zu, um sich ihre gute Figur zu erhalten, indem sie am Gleichgewicht und an der Atmung arbeiteten und ihre Muskeln stärkten. Pilates wurde immer populärer und schaffte den Weg aus spezialisierten Studios hinaus in Fitnesscenter, Turnhallen und Yogazentren.

Inzwischen haben auch Sportler Pilates in ihr Training integriert und Physiotherapeuten setzen es in der Rehabilitation ein. Das traditionelle Pilates orientiert sich immer noch an Romanas Schule, aber es hat sich auch in verschiedene Richtungen weiterentwickelt und wird sowohl auf modernere als auch auf die klassische Weise unterrichtet. Die meisten Formen haben aber die von Joseph Pilates überlieferten Grundprinzipien der Methode beibehalten (Seite 8).



## 8 Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper

Heute vermitteln immer mehr Lehrer die Methode auf ihre eigene, von ihrem Werdegang und ihrer Erfahrung geprägte Art, die sich nach den Bedürfnissen ihrer Schüler richtet und gleichzeitig die ursprüngliche DNA beibehält. Es gibt auch zahlreiche Varianten, die bestimmte Bewegungen oder Prinzipien des Pilates mit jenen anderer Methoden verbinden. Dazu gehören Piloxing, eine Mischung aus Pilates, Tanzen und Boxen, Yogalates oder Yogi-lates, ein Mix aus Yoga und Pilates, Postural Ball und seit Kurzem Garuda – eine Verbindung von Pilates, Tanz, Tai-Chi und Yoga, das wie Pilates auf dem Boden mit oder ohne Hilfsmittel oder an speziellen Geräten ausgeübt wird. Immer mehr Studios bieten unterschiedliche Formen von Pilateskursen an, zum Beispiel Cardio-Pilates, Power-Pilates oder Soft Pilates. Da ist wirklich für jeden das Richtige dabei!

### Die Grundprinzipien des Pilates

Joseph Pilates hat sechs Prinzipien festgelegt, die es bei den Übungen zu beachten gilt. Auch wenn es für Einsteiger nicht immer einfach ist, sie alle anzuwenden, muss man sie unbedingt kennen und verstehen, damit die Methode ihre Wirksamkeit entfaltet. Mit der Zeit erkennt man, dass sie alle miteinander verbunden, logisch und sinnvoll sind. Ohne diese Prinzipien verlieren die Übungen ihr Wesen und unterscheiden sich nicht mehr von sanfter Gymnastik.

#### 1. Atmung

Atmen ist so selbstverständlich, dass wir es völlig unbewusst tun, was schließlich dazu führt, dass wir ständig außer Atem sind, weil wir nur noch die Hälfte unserer Atemkapazität nutzen. Dabei kann man mit kontrolliertem Atmen unter anderem seine Gesundheit fördern, seinen Geist beruhigen, seine inneren Organe massieren und sogar die Bauchmuskeln trainieren! Joseph Pilates hatte das erkannt, und deshalb nimmt die Atmung in seiner Methode einen wichtigen Platz ein. Im Pilates verwendet man die seitliche Brustkorbatmung, auch Flankenatmung genannt, und atmet im Einklang mit den Bewegungen (Seite 13).



## 2. Konzentration

Laut Joseph Pilates ist die Konzentration entscheidend für das perfekte Beherrschen der Übungen, sie muss während des gesamten Trainings aufrechterhalten werden. Wer 100 Prozent bei der Sache ist, kann sich besser einbringen und trainiert aufmerksamer und effektiver. Die Fokussierung des Bewusstseins auf die Bewegungsabläufe beruhigt auch den Geist, weil wir den unaufhörlichen Fluss der positiven, neutralen oder negativen Gedanken in unserem Kopf stoppen und ganz im Augenblick sein können. Das wirkt sich nicht nur auf deine Trainingsqualität aus, sondern kann auch einen entspannenden Effekt haben.

## 3. Zentrierung

Für Joseph Pilates gehen alle Bewegungen von der Körpermitte aus, die er »Powerhouse« getauft hat und die man auch »Core« oder »Kraftzentrum« nennt. Sie reicht vom Brustkorb bis zum Becken und umfasst die queren, schrägen und geraden Bauchmuskeln, die Muskeln des unteren Rückens – die paravertebralen Muskeln, die direkt neben der Wirbelsäule verlaufen – und die tief liegende Beckengürtelmuskulatur, unter anderem den Beckenboden. Pilates hat zum Ziel, dieses Kraftzentrum zu stärken, damit es bei der Ausführung der Übungen stabil bleibt und sich die Position des Beckens und der Wirbelsäule nicht verändert. Dies verhindert Kompensationsbewegungen, verbessert die Haltung und beugt Verletzungen im ganzen Körper vor.

## 4. Kontrolle

Es ist kein Zufall, dass Joseph Pilates seine Methode »Contrology« genannt hat. Mit Kontrolle ist gemeint, dass alle Bewegungen ganz bewusst gesteuert und nicht mechanisch und gedankenlos wiederholt werden. Im Pilates muss jede Position, jeder Atemzug und jeder Übergang vom Anfang bis zum Ende korrekt ausgeführt werden. Das Prinzip der Kontrolle macht Pilates zu einer intelligenten und wirksamen Gymnastik, die keineswegs so sanft ist, wie man denken könnte! Das Training bewirkt, dass mit der Zeit das Powerhouse gestärkt und stabilisiert wird, wodurch sich die Bewegungen zusätzlich verfeinern lassen und das Training noch effektiver wird.

## 10 Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper

### 5. Präzision

Die Präzision oder Genauigkeit einer Bewegung ermöglicht es uns, zu verstehen und zu spüren, welche Muskeln beansprucht werden – oder welche Muskeln wir beanspruchen wollen. Außerdem lernen wir, wie wir dies am korrektesten in Bezug auf Ausrichtung und Haltung sowie am wirksamsten, was Anspannung und Isolation der Muskeln betrifft, tun können. Außerdem lassen sich so – bei jeder Art der körperlichen Betätigung – Verletzungen vermeiden. Die Präzision ergibt sich aus Zentrierung, Konzentration und Kontrolle.

### 6. Bewegungsfluss

Im Pilates sollen die Bewegungen nie abrupt und ruckartig, sondern immer ruhig und im perfekten Einklang mit der Atmung ausgeführt werden. Dies gilt auch für Einsteiger. Romana Kryzanowska, die sozusagen das geistige Erbe von Joseph Pilates angetreten hat, beschreibt die Pilatesübungen als »fließende Bewegungen, deren Kraftquelle die Körpermitte ist«, ohne dabei die Prinzipien Konzentration, Kontrolle und Präzision zu vergessen. Damit ist alles gesagt!

## Die Vorteile von Pilates

»Körper und Geist müssen im Einklang sein, und zwar nicht nur mit dem Ziel, mit minimaler physischer und mentaler Anstrengung das maximale Resultat zu erreichen, sondern auch um so lange wie möglich gesund zu bleiben und ein erfülltes, glückliches Leben zu führen«, erklärte Joseph Pilates. Diese Aussage spiegelt die Denkweise, die seiner Methode zugrunde liegt, sehr gut wider. Es geht nicht nur darum, mit Gymnastik den Körper zu straffen, sondern um ein ganzheitliches Training, das auch den Geist miteinbezieht und Beweglichkeit sowie Lebensqualität steigert. Pilates-Training bedeutet eine Wohltat für den Körper:

- Du baust einen Kraftgürtel auf.
- Dein Beckenboden hat nichts zu befürchten.
- Dein Rücken wird stärker und gesünder.
- Deine Haltung gleicht der einer Tänzerin.