Staatsbad Salzuflen

Teilnehmermanual zum Kurs:

Pilates

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzuflen GmbH

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,

nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, warum Sie diesen Kurs besuchen und Pilates erlernen möchten. Stellen Sie sich die Frage: Welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit diesem Kurs? Und vielleicht machen Sie sich sogar ein paar Notizen zu Ihren Vorstellungen, so können Sie im Laufe der Zeit beobachten, ob sich Ihre Wünsche und Erwartungen erfüllen.

Meine Ziele, Wünsche und Erwartungen für den Kurs und die Zeit danach:

_____

_____

Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness

Bitte beurteilen Sie auf einer Skala von 1 – 5, wobei 1 als sehr schlechter Zustand gilt und 5 als sehr guter Zustand, Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand (bitte ankreuzen):

Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness	**1 Sehr schlecht**	**2 Eher Schlecht**	**3 Mittel-mäßig**	**4 Eher gut**	**5 Sehr gut**
1. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand ein?					
2. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Fitnesszustand ein?					
3. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit ein?					
4. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Kraftfähigkeiten ein?					
5. Wie schätzen Sie gegenwärtig die Beweglichkeit und Dehnbarkeit Ihrer Muskulatur ein?					
6. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Gelenk- und Wirbelsäulen-Beweglichkeit ein?					
7. Wie gut ist Ihre Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten?					
8. Wie beurteilen Sie Ihre psychische Ausgeglichenheit?					

Wiederholen Sie diese Einschätzung zum Ende des Kurses. So können Sie selbst verfolgen, wie sich Ihr persönliches Gesundheits- & Fitnessempfinden durch Bewegung und Aktivität verändern lässt.

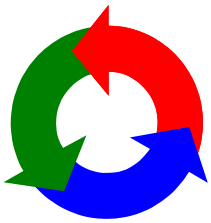
Staatsbad Vitalzentrum Salinenstraße 1 · 32105 Bad Salzuflen · ✆ (0 52 22) 183 800 · www.staatsbad-salzuflen.de

Sport und Gesundheit - Sportliche Aktivität gehört zum Leben!

Sportliche Aktivität sollte heute grundsätzlich zu unserem Leben gehören, weil unser Alltag im Laufe der Zeit zunehmend bewegungsärmer geworden ist.

"Richtig schätzen wir unsere Gesundheit erst, wenn wir sie verloren haben." Dieser uns allen bekannte Satz betont als Voraussetzung von Gesundheit lediglich das Freisein von Krankheit und Verletzungen im medizinischen Sinn.
Die Weltgesundheitsorganisation definiert **Gesundheit** jedoch **als soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden**. Diese ganzheitliche Definition weist darauf hin, dass Gesundheit und Fitness von mehreren Faktoren abhängen und

der Mensch als Körper-Seele-Geist – Einheit



gesehen werden muss.

Für die Gesundheit jedes Einzelnen ist eine sinnvolle Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, sowie eine ausgewogenen Ernährung notwendig. Zudem nimmt heute die **Fähigkeit zur Entspannung** einen immer größer werdenden Stellenwert ein. **Erst im Zusammenwirken aller Faktoren können Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden des ganzen Menschen erreicht werden.**

Fitnesstraining in jedem Alter

Jeder Mensch sollte so früh wie möglich daran denken, Körper, Geist und Seele eine gesunde Mischung aus Fitness und Entspannung zu schenken. Bereits **junge Menschen** leiden häufig unter **Haltungsschwächen** bedingt durch extremen Bewegungsmangel resultierend aus unserer heutigen Gesellschaftsform. Bereits **ab 30 Jahren beginnt unser Körper dezent abzubauen**, wirkt man nicht durch regelmäßiges Training diesem schleichenden Prozess entgegen. Das **Lebensalter zwischen 40 und 50** bringt jedoch ohne ein entgegensteuerndes Training den **stärksten Leistungsabfall.** Alle gesundheitsschädigenden Sünden des bisherigen Lebens – Rauchen, Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung – zeigen nun deutliche Auswirkungen. Die Herz-Kreislauferkrankungen nehmen zum Teil lebensbedrohliche Ausmaße an und auch die orthopädischen Verschleißerscheinungen machen sich mit Rückenschmerzen, Hüft- und Kniebeschwerden, sowie nachlassender Muskelkraft oft deutlich bemerkbar.

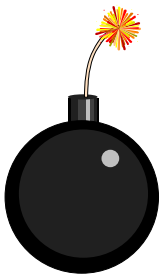
Ein wohldosiertes Muskeltraining, Stretching, Ausdauertraining und Entspannung sind jetzt von Bedeutung. Das Fitnessprogramm sollte durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung ergänzt werden.
Wer **50 oder älter** ist, für den ist es keinesfalls zu spät, mit einem Training zu beginnen. Im Gegenteil, gerade ab diesem Alter können Sie **Ihre Leistungsfähigkeit erstaunlich erhalten und verbessern**. **Pilates bietet wunderbare Möglichkeiten, um in jedem Alter dauerhaft fit und beweglich zu bleiben und sich eine gute Körperhaltung zu bewahren.**

Wer mit einem Training beginnt, sollte zunächst mit geringen Belastungen anfangen und sich dosiert steigern.
Es lohnt sich immer ein sportliches Training aufzunehmen. Es fördert die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** und gibt Ihnen **Vitalität und Lebensfreude**.

Der negative Kreislauf der Gesundheitsrisikofaktoren

Übergewicht, verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannungen, Unwohlsein, früher Altersverfall, erhöhte Verletzungs- und Krankheitsanfälligkeit, verminderte Lebensqualität.

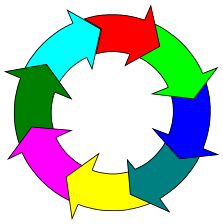
- Alkohol, Rauchen, Medikamente
- ungesunde Ernährung
- Überforderung, Stress
- einseitige körperliche Überbeanspruchung
- vermeintlich keine Zeit
- Bewegungsmangel



Der positive Kreislauf von Gesundheit und Fitness

Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden, Attraktivität, Vitalität, Aktivität, Idealgewicht, Leistungsfähigkeit in jedem Alter, erhöhte Lebensqualität

- fähiges Herz-Kreislaufsystem
- kräftige, straffe Muskulatur
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- elastische, entspannte Muskulatur
- Entspannung, Stressmanagement
- soziale Kontakte
- geistige Leistungsfähigkeit
- Spaß, Freude, Lust



Was ist Pilates?

Das klassische Pilates Training wurde von dem im Jahre 1880 in der Nähe von Düsseldorf geborenen Joseph Pilates entwickelt. Die traditionelle Pilates-Methode basiert auf westlichen und fernöstlichen Philosophien und Disziplinen (Yoga und Tai Chi) und wurde beeinflusst durch Joseph Pilates Begeisterung für Bodybuilding, Selbstverteidigung und Akrobatik.
Die Pilates-Methode, wie wir sie heute durchführen, wurde seit der Entwicklung durch J. Pilates stetig weiterentwickelt und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Medizin, Physiotherapie und Sportwissenschaft angepasst.

Die Philosophie Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das sowohl Muskelkräftigungs- als auch Dehnelemente beinhaltet. Der Hauptfokus liegt auf der Stabilisierung des Körperzentrums. Dies wird auch als „Aktivierung des Powerhouse“ oder „Zentrierung“ bezeichnet.
Nach Pilates Überzeugung ist die wichtigste Grundlage, um Glück zu empfinden, die Beherrschung des eigenen Körpers.
„Wenn man mit 30 Jahren steif und formlos ist, dann wirkt man alt. Wenn man mit 60 Jahren geschmeidig und stark ist, dann wirkt man jung.“
Es geht im Wesentlichen darum, Bewegen und Denken als Einheit zu betrachten. Wenn wir eine Übung geistig erfassen, dann reagiert unser Körper wesentlich schneller und intensiver auf das Training.

Pilates ist als ganzheitliches Training aufzufassen.

In Anlehnung an die fernöstlichen Philosophien können durch die Bewegungen verhärtetes Muskelgewebe gelockert und blockierte Gelenke befreit werden. Das Überwinden innerer Blockaden und eine Verbesserung der äußeren Haltung haben zudem einen positiven Effekt auf die innere Haltung, so dass Körperenergie wieder frei fließen kann.

Bewegung lässt Energie fließen und beseitigt Blockaden.

Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Jede/r ist aufgefordert, seine individuellen Grenzen zu erkennen und, durch das regelmäßige Training dem Körper angepasst, zu erweitern.

**Pilates erzieht zu Körperbewusstsein und stärkt unser Körperzentrum,
indem es die tiefliegende Muskulatur trainiert.**

Die Grundprinzipien des Pilates Trainings

1. Konzentration
2. Zentrierung
3. Atmung
4. Kontrolle und Präzision
5. Bewegungsfluss
6. Lockerheit und Weichheit der Bewegungen
7. Imagination
8. Integration

1. Die sichere und gute Qualität von Bewegung hängt grundlegend von der gemeinschaftlichen Arbeit von Geist und Körper ab. Wir nehmen unseren Körper nur bewusst wahr und erspüren die Qualität unserer Bewegungen, wenn wir jeder Bewegungsphase permanente Aufmerksamkeit schenken.

2. Das sogenannte „Powerhouse“ befindet sich zwischen Becken und Brustkorb. Dieses wirkt wie eine Art „Korsett“ aus Muskeln, welches die inneren Organe und die Wirbelsäule stützt und schützt. Alle Körperbewegungen (auch die der Extremitäten) erhalten ihre Energie aus einem starken Körperzentrum, daher steht vor jeder Bewegung die Aktivierung dieses „Muskelkorsetts“. Das nennen wir „Zentrierung“. Unsere Körperhaltung wird wesentlich von der Stärke unserer Körpermitte beeinflusst.
Das Powerhouse bezeichnet und umfasst im oberen Rumpfbereich das Zwerchfell, dann folgt die ganze, auch tiefliegende Bauchmuskulatur und die tiefliegende Rückenmuskulatur, sowie im unteren Bereich die Beckenbodenmuskulatur.
Die Aktivierung des Powerhouse im Zusammenspiel mit der Ausatmung steht vorbereitend am Beginn jeder Übung.

3. Beim Pilates achten wir darauf, durch eine vollständige Ein- und Ausatmung verbrauchte Luft aus den Lungen zu transportieren und den Körper ausreichend mit frischer Luft zu versorgen.
Wir erreichen eine tiefe vollständige Einatmung über die seitliche Brustkorbatmung als dreidimensionale Bewegung: Die Rippen öffnen sich nach vorne, zur Seite und nach hinten.
Mit der Ausatmung wird das sogenannte Powerhouse aktiviert – wir schnüren ein Muskelkorsett um unsere Körpermitte. Mit der Aktivierung des Powerhouse schließen sich ausatmend die Rippenbögen, der Brustkorb zieht sich trichterförmig zusammen, wie ein Regenschirm, der geschlossen wird. Die Schulterblätter gleiten nach unten/innen Richtung „Hosentasche“. Der Bauchnabel wandert nach innen oben Richtung Wirbelsäule. Die Wirbelsäule bleibt dabei in ihrer neutralen Position. Das bedeutet, dass unsere natürliche Lendenwölbung erhalten bleibt.
Die kontrollierte Atmung dient dazu Bewegungen zu begleiten und zu rhythmisieren, Bewegungen präzise auszuführen und, sie hilft uns in einen Bewegungsfluss zu kommen.

4. Bei Pilates steht die Funktion einer Übung im Vordergrund. Daher wird jede Bewegung sehr bewusst und kontrolliert ausgeführt, um Muskelspannung und Entspannung zu erspüren. Diese Vorgehensweise schützt vor Verletzungen. Zudem werden durch die Kontrolle auch Alltagsbewegungen mehr und mehr bewusster wahrgenommen und in Bezug auf ihre Haltung verbessert.

5. Hier geht es darum, den Körper bei allen Bewegungen „im Fluss“ zu erleben. Zunächst bei einzelnen Bewegungen und später bei mehreren Bewegungen und Übungen in Folge. Alltagsbewegungen sind ebenfalls Bewegungen im Fluss. Dieses bewusste fließen lassen der Bewegungen fördert das Zusammenspiel der Muskulatur (Koordination) und verbessert unsere Balance. Nur im Bewegungsfluss kann auch Energie fließen und wir wirken Blockaden entgegen.

6. Lockere und weiche Bewegungen können wir nur erreichen, wenn wir unsere Muskulatur ökonomisch einsetzen können. Der ökonomische Muskeleinsatz bedarf einer guten Vorbereitung der Gelenke und Muskeln auf die Aktivität, abwechselnde Phasen von An- und Entspannung und vor allen Dingen Übung.

7. Im Pilates möchten wir Ihnen durch Visualisierung und positive Vorstellungsbilder das Erlernen von Bewegungen und Übungen erleichtern. Für das Training bedeutet das, dass durch die Vorstellungskraft im Gehirn ein Bild erzeugt wird. Dieses unterbewusste Bild dient im Anschluss den Muskeln und Gelenken als Orientierungslinie für die Ausführung von Bewegungen.

8. Im Pilates wollen wir nicht einzelne Muskeln trainieren, sondern mit Hilfe der Integration den Körper als eine Einheit betrachten und eine ausgeglichene, möglichst gleichmäßig entwickelte Muskulatur im gesamten Körper erreichen. Auch hier geht es um das Erlernen des ökonomischen Einsatzes unserer Muskulatur. Dadurch erhalten wir das Handwerkszeug zu einer guten und gesunden Haltung und geschickten, gelenkigen Bewegungen.

Übungsprogramm Pilates

Folgende Übungen werden Sie im Verlauf des Kurses in dieser Form oder als vereinfachte Variation davon kennenlernen. Dieses kleine Programm soll Ihnen lediglich als kleine Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze für das weiterführende Training zu Hause dienen. Die hier angeführten Übungen sind bestimmten Ausgangspositionen zugeordnet und das dient dem erleichterten Bezug zu Ihrem Pilates Kurs. Einige Übungen sind jedoch auch aus anderen Ausgangsstellungen heraus durchführbar.

Sollten sich Fragen zu den einzelnen Übungen ergeben, so wenden Sie sich bitte an Ihre Kursleitung.

1. Übung aus der Ausgangsposition Stand
   - Roll down (als Bewegungsverbindung vom Stand in die Bauchlage)

2. Übungen in der Rückenlage
   - Shoulder Drops
   - Armbögen
   - Beinbögen
   - Windmill
   - Dead Bug
   - Bridging
   - The Hundred
   - Single Leg Stretch

3. Übungen in der Bauchlage
   - Star Diagonal
   - Small Arches
   - Single Leg Kick
   - Unterstütztes Roll Up

4. Übungen im Vierfüßlerstand
   - Diagonale Druckentlastung
   - Diagonale Arm-Beinstreckung

5. Übungen im Sitz
   - Unterstütztes Roll Down
   - Twist
   - Half Roll Back
   - Mermaid Einfach

6. Übungen in der Seitlage
   - Book Openings

Staatsbad Vitalzentrum Salinenstraße 1 · 32105 Bad Salzuflen · ✆ (0 52 22) 183 800 · www.staatsbad-salzuflen.de

Übungsanleitungen zu einigen Übungen aus dem Programm:

Zu 2. The Hundred:

- Aktivierte Ausgangsstellung: Beine in „Table top"-Position; Rücken in Neutralposition stabilisieren über Aktivierung des Powerhouses
- Mit der Ausatmung den Oberkörper hochrollen, dabei Arme parallel zum Boden ausstrecken und hüfthoch halten, Handflächen zeigen nach unten
- Fließend auf 4-5 Zeiten einatmen – Nase ein- , und auf 4-5 Zeiten ausatmen - Mund
- Dabei kleine, schnelle Pumpbewegungen von oben nach unten ausführen
- 5-10 Atemzüge ein- und ausatmen

Bridging mit Armeinsatz

- Aktivierte Ausgangsstellung in Rückenlage
- Beine hüftbreit parallel aufgestellt
- Arme seitlich am Becken mit Handflächen nach unten
- Einatmen, mit dem Ausatmen und aktivem Powerhouse vom Steißbein beginnend Wirbel für Wirbel bis zu den Schulterblättern (T-Point am Boden!) hochrollen
- Einatmen, die Arme im Armbogen über oben nach hinten führen
- Ausatmen, mit dem Brustbein beginnend Wirbel für Wirbel abrollen
- Einatmen, Arme über oben zurückführen, seitlich am Becken ablegen
- Ca. 5-8 Wiederholungen

Zu 3. Small Arches

- Aktivierte Ausgangsstellung in Bauchlage
- Stirn abgelegt; Hände befinden sich unterhalb der Schultern
- Ellbogen dicht am Brustkorb
- Ausatmen, Powerhouse aktivieren – Schulterblätter gleiten an der Wirbelsäule nach unten
- Steißbein und Hinterkopf entfernen sich voneinander und der Oberkörper hebt vom Boden aus Kraft des Rückens ab; Blick schräg nach vorne unten
- Bauch- und Beckenbodenspannung während der Übung halten; im Nacken lang herausziehen
- Position ca. 2 Sekunden halten, danach einatmend abrollen und neu beginnen

Zu 4. Diagonale Arm-Beinstreckung

- Aktivierte Stellung Vierfüßler Stand (Hände befinden sich unter den Schultern, Knie unter den Hüften)
- Einatmen, mit aktivem Powerhouse Druckentlastung durchführen und bei der Ausatmung den rechten Arm über den Boden ziehen und parallel zum Boden ausstrecken, einatmend zurückführen und mit dem linken Arm wiederholen
- Ausatmen, das rechte Bein über den Boden „schieben" und parallel zum Boden anheben
- Einatmen, zurückführen und mit dem linken Bein wiederholen
- 2 x wiederholen und anschließend Arm & Bein in der Diagonalen gleichzeitig „schieben" und heben

Beachte bei der Ausführung, dass das Becken stabil bleibt (keine Ausweichbewegungen zur Seite oder nach oben).

Zu 5. Mermaid einfach

- Aktivierter Schneidersitz oder Ringsitz (ggf. das Gesäß für eine bessere Aufrichtung der Wirbelsäule unterlagen), Arme seitlich, Hände am Boden
- Beide Schultern tief und weit
- Einatmung, Körperlänge erzeugen, Arme „in die Weite schicken“
- Ausatmung, den rechten Arm im seitlichen Bogen zur Decke strecken und im und die Wirbelsäule im Bogen nach links neigen
- Beide Sitzbeinhöcker im Boden „verankern“
- Linke Hand gleitet dabei mit den Fingerspitzen über den Boden nach links
- Einatmen, zurück zur Ausgangsposition
- Auf der linken Seite wiederholen
- Wiederholungszahl: 3-5 mal jede Seite

Beachte: Immer erst die Körperlänge erzeugen und dann wie über einen großen Ball hinweg neigen.

Zu 6. Book openings

- Seitlage mit im 90° Winkel in Hüften und Knien übereinander ruhenden Beinen und neutraler LWS-Position
- Kopf ggf. leicht unterlagern
- Arme lang nach vorne ausgestreckt
- Stabilisieren mit der Ausatmung
- Einatmend die obere Hand lang nach vorne über den anderen Arm herausgleiten lassen und ausatmend den Arm über die Decke hebend nach hinten zur Seite führen (gleiche Position wie der andere Arm – eine Linie von Mittelfinger zu Mittelfinger)
- Der Blick folgt der Hand, die Wirbelsäule rollt mit, die Beine bleiben fest am Boden und geschlossen
- Einatmend wieder den Arm nach außen gleiten lassen und ausatmend zurückführen
- Auf jeder Seite ca. 8x wiederholen
- Den Schultergürtel während der gesamten Ausführung weit und offen halten

---

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit Pilates!

Ihr Staatsbad Vitalzentrum Team