



Geweniger, V./ Bohlander, A. Das Pilates-Lehrbuch



zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Warum Pilates in der Prävention?	2
1.2	Warum Pilates in der Therapie?	3
	Literatur	3
2	Historie	5
2.1	Wer war Joseph Pilates?	6
2.2	Wie gelangte das Pilates-Training in die Therapie?	8
2.3	Wo steht Pilates heute – in Europa und weltweit?	9
	Literatur	10
3	Das Pilates-Konzept	11
3.1	Die Philosophie	12
3.2	Die traditionellen Bewegungsprinzipien	12
3.3	Die traditionellen Übungsreihen	13
3.4	Die traditionelle Didaktik und Methodik	15
3.4.1	Wie wurde der Unterricht traditionell aufgebaut?	16
	Literatur	17
4	Pilates in der Prävention: Grundlagen	19
4.1	Methodische Definition	20
4.1.1	Bewegungskategorien	20
4.1.2	Funktionskreise	22
4.1.3	Funktionelle Anatomie	24
4.1.4	Funktionelle Biomechanik	31
4.1.5	Pilates-spezifische Terminologie	33
4.1.6	Allgemeine Krankheitsbilder und Kontraindikationen	37
4.2	Parameter der Regression und Progression	40
4.3	Techniken zur Testung	42
4.4	Fehlerquellen	54
4.5	Anwendung von Kleingeräten	59
	Literatur	60
5	Die Übungen	61
5.1	Pilates in der Prävention: Das Basisprogramm	62
5.1.1	Atmung	62
5.1.2	Pelvic Clock	64
5.1.3	Shoulder Drops	66
5.1.4	Chest Lift	68
5.1.5	Dead Bug	70
5.1.6	Side to Side	72
5.1.7	Bridging I	74
5.1.8	Roll Over I	76
5.1.9	Assisted Roll Up/Roll Down	78
5.1.10	Book Openings	80
5.1.11	Side Kick-Serie I	82
5.1.12	Side Lift	84
5.1.13	Spine Stretch I	86
5.1.14	Mermaid I	88

5.1.15	Scarecrow	90
5.1.16	Swan	92
5.1.17	Dart	94
5.1.18	Quadruped	96
5.1.19	Roll Down	98
5.1.20	Standing Balance	100
5.2	Pilates in der Prävention: Das Aufbauprogramm	102
5.2.1	Hundred	102
5.2.2	Roll Up	104
5.2.3	Roll Over II	106
5.2.4	Single Leg Circles	108
5.2.5	Rolling Like a Ball	110
5.2.6	Single Leg Stretch	112
5.2.7	Criss Cross	114
5.2.8	Bridging II	116
5.2.9	Mermaid II	120
5.2.10	Spine Stretch II	124
5.2.11	Spine Twist	126
5.2.12	Swan Dive	128
5.2.13	Single Leg Kick	130
5.2.14	Side Kick-Serie	132
5.2.15	Swimming	136
5.2.16	Leg Pull Front	138
5.2.17	Side Bend	140
5.2.18	Standing Single Leg Balance	142
5.3	Übergänge und Dehnungen	144
5.3.1	Übergänge	144
5.3.2	Dehnungen	150
	Literatur	152
6	Stundenbilder	153
6.1	Motorische Grundlagen	154
6.2	Pilates-Mattenprogramm: Anfänger	159
6.3	Pilates-Mattenprogramm: Mittelstufe	165
6.4	Pilates-Mattenprogramm: Fortgeschrittene	171
6.5	Übungssammlung: Pilates-Übungen mit dem Roller	178
6.6	Pilates-Mattenprogramm für einen starken Rücken	187
6.7	Pilates-Mattenprogramm für Männer	195
6.8	Pilates-Mattenprogramm in der Schwangerschaft	205
6.9	Pilates-Mattenprogramm bei Osteoporose	211
6.10	Pilates-Übungen und Funktionskreise	216
	Literatur	218
7	Pilates in der Therapie: Grundlagen	219
7.1	ICF-Klassifizierung in der Pilates-Therapie	220
7.2	Die Phasen der Rehabilitation	220
7.2.1	Akutphase	220
7.2.2	Subakute Phase	221
7.2.3	Phase der aktiven Rehabilitation	222
7.2.4	Phase der post-Rehabilitation	222
7.2.5	Schmerz und Rehabilitation	222
7.3	Kraft und Pilates-Training	223
7.4	Beweglichkeit und Pilates-Training	224

7.5	Neutrale Zone und dynamische Stabilität	225
	Literatur	226
8	Pilates in der Therapie: Anwendung	227
8.1	Die Pilates-Geräte	228
8.1.1	Der Reformer	229
8.1.2	Der Cadillac (Trapez Table)	229
8.1.3	Der Chair	229
8.1.4	Der Spine Corrector	230
8.1.5	Traditionelle Pilates-Kleingeräte	230
8.2	Übungen mit den Pilates-Geräten	232
8.2.1	Reformer	232
8.2.2	Cadillac	256
8.2.3	Chair	270
8.3	Übungen in der Therapie auf der Matte	278
8.4	Trainingsaspekte	279
8.4.1	Vergleich: Geräte vs. Matte	279
8.4.2	Bewegung in der Muskelkette	279
9	Pilates in der Therapie: Krankheitsbilder/Patientenbeispiele	281
9.1	Orthopädie (chronisch/akut)	282
9.1.1	Chronisches LWS-Syndrom	282
9.1.2	Impingementsyndrom	282
9.2	Neurologie (peripher/zentral)	283
9.2.1	Zustand nach Diskektomie mit Teilparese	283
9.2.2	Multiple Sklerose	284
9.2.3	Schlaganfall (Apoplex) und Hemiplegie	286
9.3	Andere Erkrankungen	287
9.3.1	Onkologische Probleme	287
9.3.2	Rheumatoide Arthritis	287
9.3.3	Fibromyalgie	288
9.3.4	Burn Out/Vegetative Dystonie	288
9.4	Chirurgie	288
9.4.1	Zustand nach Hüft- oder Knie-TEP (Totalendoprothese)	288
9.4.2	Operative Eingriffe an Bändern oder Sehnen	288
9.5	Zusammenfassung	288
9.6	Frauengesundheit	288
9.7	Low Risk-High Risk-Modell und »Novice to Expert«	291
9.7.1	Low Risk-High Risk-Modell	291
9.7.2	»Novice to Expert« (Vom Anfänger zum Experten)	292
10	Motorisches Lernen im Pilates-Training	293
10.1	Motorisches Lernen in der Prävention	294
10.2	Motorisches Lernen in der Rehabilitation	296
	Literatur	297
11	Anleitung und spezifisches Unterrichten	299
11.1	Anleitung	300
11.1.1	Anleitungsstrategien	300
11.2	Spezifisches Unterrichten	308
	Literatur	310

12 Formelle Grundlagen der Anwendung des Pilates-Trainings	311
12.1 Pilates-Training in der Prävention	312
12.1.1 Aktueller Stand der Förderung von Pilates-Kursen	312
12.1.2 Welche Angaben werden für die Kursprüfung benötigt?	312
12.1.3 Rehasport-Vereine und Funktionstraining	314
12.1.4 Ambulante Rehabilitation	315
12.1.5 KG-Gerät	315
12.2 Dokumentation und Wirksamkeitsnachweise	315
12.2.1 In der Rehabilitation	315
12.2.2 In der Praxis	315
12.2.3 Im Pilates-Studio	316
Literatur	316
Serviceteil	317
Anhang	318
Glossar	325
Medien und Literatur	327
Stichwortverzeichnis	330



<http://www.springer.com/978-3-662-49062-4>

Das Pilates-Lehrbuch
Matten- und Geräteübungen für Prävention und
Rehabilitation

Geweniger, V.; Bohlander, A.

2016, XVI, 332 S., Hardcover

ISBN: 978-3-662-49062-4

Vorwort zur 2. Auflage

Das »Pilates-Lehrbuch« für Physiotherapeuten, Sportlehrer und Trainer wurde als erstes Grundlagen- und Praxisbuch für die Ausbildung im modernen Pilates-Training seit seiner ersten Auflage vor vier Jahren sehr positiv aufgenommen. Durch die Übersetzung des Buchs ins Englische (2014) und Spanische (2015) fanden die Definitionen und vorgestellten Konzepte inzwischen weite Verbreitung. Dies hat uns ermutigt, zusammen mit dem Springer-Verlag eine zweite Auflage zu erstellen. Hier werden nun, neben kleinen Korrekturen und notwendigen Aktualisierungen, wesentliche Erweiterungen vorgestellt. Sowohl in der Analyse und Testung von Bewegungsabläufen, beruhend auf frühkindlichen Bewegungsmustern, als auch in der Pilates-Therapie und der Anwendung bei neurologischen Erkrankungsbildern werden die Handlungskompetenzen von Pilates-Profis in unserem Buch gestärkt.

Erläuterungen zu Kurskonzepten und Anerkennung durch die Zentrale Präventionsstelle (ZPP), Exkurse zu den Themen Faszien und Frauengesundheit und nicht zuletzt neueste Forschungsergebnisse machen diese Auflage zu einem wertvolleren Ratgeber und Lehrbuch für die Pilates-Ausbildung.

Wir sind deshalb überzeugt, dass die 2. Auflage einen weiteren Schritt zur Professionalisierung und Verbreitung der Methode darstellt und das Berufsbild des Pilates-Trainers und des Pilates-Therapeuten zunehmend Anerkennung finden wird.

Die Autoren

Mühlthal und Köln, im Frühling 2016



<http://www.springer.com/978-3-662-49062-4>

Das Pilates-Lehrbuch
Matten- und Geräteübungen für Prävention und
Rehabilitation

Geweniger, V.; Bohlander, A.

2016, XVI, 332 S., Hardcover

ISBN: 978-3-662-49062-4

Historie

Verena Geweniger, Alexander Bohlander

- 2.1 Wer war Joseph Pilates? – 6
- 2.2 Wie gelangte das Pilates-Training in die Therapie? – 8
- 2.3 Wo steht Pilates heute – in Europa und weltweit? – 9
- Literatur – 10

2.1 Wer war Joseph Pilates?

Nach allem, was wir heute wissen, führte Joseph Pilates (■ Abb. 2.1) ein aufregendes und – zumindest in den ersten 40 Jahren – sehr abwechslungsreiches Leben. Da das von ihm entwickelte Trainingskonzept u. a. vor dem histori-

sehen Hintergrund besser zu verstehen ist, sei in diesem Kapitel ein kurzer Überblick über Pilates' Leben gegeben (vgl. ■ Tab. 2.1).

■ Blick auf Pilates' Leben

■ Tab. 2.1 Lebenslauf Joseph Pilates

9.12.1883	Hubertus Joseph Pilates. Mutter: Helena, geb. Hahn (1860–1901), Vater: Heinrich Friedrich (Fritz) Pilates (1859–1922), Beruf: Schlossergeselle
1900	Bierbrauer in Engelbeck
1905	Geburt von Tochter Helene (Leni) am 30.11. in Gelsenkirchen, Mutter: 1. Ehefrau Maria, geb. Tüttmann (gest. 1913)
1908	Geburt von Sohn Hans Heinrich am 2.5., stirbt am 11.3.1909
1912	Pilates arbeitet und lebt in England
1913	Schwester Anna Helena (* 1886) wandert in die USA aus
1914	Interniert (als »feindlicher Ausländer«) in Lancaster, ab 1915 auf der Isle of Man
1919	Rückkehr nach Deutschland, 2. Eheschließung: Elfriede, verwitwete Lattemann, geb. Samm (1879–1932)
1923	Umzug nach Hamburg: Selbstverteidigungsunterricht für die Ordnungspolizei, Arbeit mit Rehabilitationspatienten
1923	Bruder Clemens Friedrich (* 1890) wandert in die USA aus
1924	Patentantrag für das Gerät »Körperübungsgerät« (später: »Universal Reformer«) in Berlin
1925	1. USA-Reise 1. Kl. mit 800 \$ Barvermögen, Beruf: Lehrer, Alter: 41 Jahre
1926	2. USA-Reise 2. Kl. mit 500 \$ Barvermögen. Trifft auf dem Schiff seine spätere Lebensgefährtin Anna Clara Zeuner (6.2.1883–13.5.1977)
Wahrscheinlich 1929	Studioeröffnung. Änderte Geburtsdatum auf seiner Business Card: 1880
1934	Veröffentlicht seine Schrift »Your Health« (»Deine Gesundheit«)
1935	Einbürgerung von J. Pilates. Beruf: »Director of physical culture«. »Not married«
1937	Einbürgerung von Clara Zeuner. Beruf: »Assistant Director of physical culture«. »Not married«, in der gleichen Wohnung wie Pilates gelistet
Reise nach Kuba	Reise nach Kuba
1939–1951	Pilates unterrichtet regelmäßig Sommerkurse im Rahmen des heute noch durchgeführten Tanzfestivals in Jacob's Pillow, Berkshire Mountains. Er und Clara besitzen dort ein Haus
1940	Eine kanadische Zeitung bezeichnet sein Studio wegen der Trainingsgebühren von 10 \$ pro Training als »high-class exercise salon«
1942	Pilates' Einträge im Einberufungsbescheid der US-Armee im 2. Weltkrieg: 1. »Person who will always know your Address«: Clara. 2. Gibt an, rechtes Auge mit 5 Jahren verloren zu haben
1945	Veröffentlicht seine Schrift »Return to Life through Contrology« (»Rückkehr zum Leben durch Contrology«). In Fotosequenzen zeigt er – immerhin schon ca. 62 Jahre alt – auch seine Bodenübungen
1967	Pilates stirbt am 9. Oktober in einem Krankenhaus in New York. Clara führt das Studio bis 1972 weiter (PMA Pilates Study Guide 2005)
1977	Clara Zeuner stirbt und Romana Kryzanowska führt das Studio weiter



■ Abb. 2.1a,b Joseph Pilates

■ Fakten und Legenden

Bei **Nachforschungen** mithilfe des Stadtarchivs Mönchengladbach stellte der Deutsche Pilates-Verband e.V. Anfang 2007 fest:

- Hubertus Joseph Pilates wurde am **9.12.1883**, nachts um 0.30 Uhr, in der Waldhausener Str. 20 in Mönchengladbach als zweites der insgesamt 9 Kinder des

Ehepaars Helena und Heinrich Friedrich Pilates geboren.

- Auf seiner Visitenkarte gab Pilates 1929 **als Geburtsdatum 1880** an (Mailauskunft von Stacey Redfield, März 2011) und machte sich damit um 3 Jahre älter. Was er damit beabsichtigte, wird wohl nicht mehr geklärt werden können. Es ist anzunehmen, dass er damit den Verjüngungseffekt seiner Methode unterstreichen wollte. Entgegen der offiziellen Dokumente wurde dieses Datum von der Presse und in der Literatur übernommen. Erst nachdem der Deutsche Pilates-Verband e.V. 2007 Pilates' Geburtsurkunde veröffentlichte, setzte sich das korrekte Geburtsdatum allmählich durch.

Zu Pilates' Person werden viele Geschichten erzählt:

- Als **Kind** war er schwach und krank (erwähnt werden: Asthma, Rachitis, rheumatisches Fieber, Tuberkulose). Allerdings boomte in den 20er Jahren bereits die »Fitnessindustrie« und wurde zu einer »Billion Dollar Industry«. Viele verkauften ihr System als Erfolgsrezept gegen persönliche Leiden aller Art. Es ist nicht auszuschließen, dass die Behauptung, Pilates habe seinen kranken Körper mit seiner Methode gestählt, nur ein »Werbegag« war (Redfield 2011, Part II).
- Mit **14 Jahren** soll er Modell für Anatomiekarten gestanden haben. Vielleicht war sein Vater Vorbild? Den gut trainierten Fritz Pilates sieht man auf einem Foto, aufgenommen während eines Treffens der Turn- und Sportlehrer des Bezirks Düsseldorf (Dank an das Stadtarchiv Mönchengladbach). Er versuchte mit Bodybuilding, vor allem mit Boxen, Gymnastik und Jiu Jitsu seinen Körper zu kräftigen.
- Ab **1912** arbeitete er in England, als Boxer, Selbstverteidigungstrainer und als »lebende griechische Statue« im Zirkus (PMA Pilates Study Guide 2005).
- Während der Internierung 1914 in England experimentierte er mit Bettfedern und hatte die ersten Ideen für seine Trainingsgeräte. Das erste »Körperübungsgerät«, der spätere »Reformer«, hatte allerdings keine Federn als Widerstand, sondern Gewichtsplatten.
- **Nach dem Krieg** war er Trainer für Selbstverteidigung bei der Hamburger Polizei und hatte Kontakt zu Max Schmeling, Rudolf von Laban und Mary Wigman (PMA Pilates Study Guide 2005).
- Auf der **2. Überfahrt** lernte er Anna Clara Zeuner aus Chemnitz kennen. Es gibt keine Belege dafür, dass sie jemals verheiratet waren. Laut Einbürgerungsbescheinigung von Clara waren sie 1937 in der gleichen Wohnung gemeldet, aber »not married« (Dank an das Stadtarchiv Mönchengladbach).
- 1926 arbeitete er in einem »Boxing Gym«.

- Er liebte dicke Zigarren, Whiskey, Bier und Frauen (Grant u. Fletcher 2001). Das hinderte ihn nicht daran, in seinen Schriften den gesunden Lebensstil zu predigen: An der frischen Luft bewegen, kalt duschen, abbürsten mit Massageschwamm, sich im Winter durch spärliche Bekleidung abhärten, im Sommer Sonne an den Körper lassen (»Return to Life« 1945, in Gallagher u. Kryzanowska 2000, S. 38, 59).
 - Die beiden Nichten, Mary Pilates und Irene Zeuner-Zelonka, waren kurzfristig seine Assistentinnen im Studio und seine Lieblingsschülerinnen (PMA Pilates Study Guide 2005).
 - Claras Nichte, Irene Zeuner-Zelonka, berichtet, dass er in den **letzten 5 Lebensjahren** kaum mehr im Studio war (Mailauskunft von Stacey Redfield 2011).
 - Pilates-Schülerin Mary Bowen ergänzt, dass er **ab 1966** schon deutlich an seinem Emphysem litt und wirklich krank war.
 - Pilates starb kurz vor seinem **84. Geburtstag**, am 9.10.1967. An seinem Todestag war er sehr böse, und man musste sogar eine Wache vor seinem Zimmer aufstellen, damit er nicht weglaufen konnte (Mailauskunft von Mary Bowen 2007).
- Abb. 2.2

■ Die Zeit nach Pilates' Tod

Pilates-Schüler der **ersten Generation** eröffneten in den USA eigene Studios. Nachfolgend seien die **wichtigsten Personen** genannt:

- **Carola Trier**
Tänzerin und Akrobatin, Schülerin seit 1944; eröffnete später mit Pilates' Hilfe ein eigenes Studio. Sie verstarb 2000. Bekannte Schülerin: Deborah Lesson, die ihren Unterricht weiterführte.
- **Eve Gentry**
Tänzerin, Schülerin von 1942–1968; unterrichtete ab 1960 zunächst an der Universität NY, dann in Santa Fé.
- **Bob Seed**
Hockeyspieler und Pilates-Schüler; wurde laut John Steel von Pilates mit Waffengewalt vertrieben, als er auf der gegenüberliegenden Straßenseite ein eigenes Studio eröffnen wollte.
- **Ron Fletcher**
Graham-Tänzer; eröffnete 1971 ein Studio in Hollywood
- **Romana Kryzanowska**
Tänzerin; führte Pilates' Studio nach Claras' Tod ab 1977 weiter.
- **Kathy Grant**
Tänzerin; unterrichtete seit 1972 eigene Klassen.
- **Lolita San Miguel**
Tänzerin; unterrichtet in Puerto Rico.



■ Abb. 2.2 Clara Zeuner und Joseph Pilates

- **Bruce King**
Tänzer der Merce Cunningham Company; eröffnete Mitte der 70er ein eigenes Studio in New York.
- **Mary Bowen**
Analytikerin nach Jung, Schülerin ab Mitte 1960; unterrichtet seit 1975 in ihrem eigenen Studio in Massachusetts.
- **Robert Fitzgerald**
Eigene Studio seit ca.1960; er und Carola Trier waren die Lehrer von Alan Herdman, der Pilates in den 70er Jahren nach England brachte.

■ Jüngste Entwicklungen (■ Tab. 2.2)

2.2 Wie gelangte das Pilates-Training in die Therapie?

Joseph Pilates entwickelte schon früh eine Vorstellung von einem funktionellen Rehabilitationsprozess. Mit **Verletzten** arbeitete er in einem Nebenraum, für sie passte er seine Übungen entsprechend an und folgte keinem festgelegten Übungsprogramm (Erzählungen von Kathy Grant, Mailauskunft von Deborah Lesson 2011).

Tab. 2.2 Entwicklungen der vergangenen Jahre

1995	Der Begriff »Pilates« ist so bedeutend, dass er im Webster's Lexikon geführt wird
1996–2000	Rechtsstreit: Der Versuch eines New Yorker Studios, »Pilates« als Markenzeichen eintragen zu lassen, wurde zurückgewiesen. Pilates ist eine allgemeine Bezeichnung für eine Trainingsmethode, die nicht im Besitz einer einzigen Person sein kann
2001	Gründung des amerikanischen Verbands: Pilates Method Alliance (PMA), mit dem Ziel, den traditionellen Bestand zu wahren
2006	Gründung des Deutschen Pilates-Verbands (DPV e.V.)
2007	Laut Balanced Body (http://www.pilates.com) trainieren weltweit über 12 Millionen Menschen nach der Pilates-Methode, allein 8,5 Mio. in den USA (Sports & Fitness Industry Association 2013)
2009	Gründung des Schweizer Verbands
2011	Gründung des österreichischen Verbands

Das **Training bei Pilates** muss effektiv gewesen sein, denn auf der Gründungsversammlung des amerikanischen Pilates-Verbands berichteten **Berufstänzer** wie Ron Fletcher und Kathy Grant, dass sie trotz der Verletzungsbeschwerden nach dem Training mit Joseph Pilates besser tanzen konnten als vorher, und dass sie sich insgesamt schnell von ihren Verletzungen erholten (Grant u. Fletcher 2001).

Der **Orthopäde** im Lennox Hill Hospital New York, **Dr. Henry Jordan**, war nicht nur ein guter Freund, sondern auch ein Anhänger der Trainingsmethode von Pilates, zu dem er sowohl Patienten als auch seine Studenten schickte. So auch **Carola Trier**, die sich während einer Vorstellung in der Radio City Music Hall 1940 eine Knieverletzung zuzog. Sie arbeitete schließlich mit beiden eng zusammen, bildete sich bei Jordan auf medizinischem Gebiet intensiv weiter, und Pilates verhalf ihr zu einer zweiten Karriere – zur Eröffnung eines eigenen Studios Ende der 50er Jahre.

Das **Journal des Lennox Hill Hospitals** beschrieb 1960 ausführlich, dass eine »Ex-Tänzerin ein ungewöhnliches Rehabilitationsstudio« leite und Jordan häufig Patienten mit orthopädischen Problemen zu ihr schicke. Dort würden sie an speziellen, von Joseph Pilates entwickelten Geräten ein »Programm mit schweren Widerständen« absolvieren, um »Muskelkraft« und »funktionelle Fähigkeiten« aufzubauen.

Wenn Jordan plante, einen Patienten zur Rehabilitation zu Carola Trier zu schicken, ließ er sie sogar bei der

Operation zusehen, damit sie genauestens über die betroffenen Strukturen unterrichtet war.

Diese Aktivitäten sind als der Anfang des Pilates-Trainingskonzepts in der therapeutischen Behandlung anzusehen.

Zum Durchbruch der Methode in der Therapie verhalf aber die erste Klinik für Tanzmedizin, die der Chirurg **Dr. James Garrick** am St. Francis Hospital in San Francisco ca. 1983 gegründet hatte. Er ließ seine Mitarbeiter bei Ron Fletcher in Los Angeles ausbilden (www.fletcherpilates.com).

➤ Wichtig

Der Orthopäde Dr. Henry Jordan war der Erste, der das Pilates-Trainingskonzept in der Therapie einsetzte, einen Durchbruch erlebte das Trainingskonzept jedoch mit Dr. James Garrick, dem Gründer der ersten Klinik für Tanzmedizin.

2.3 Wo steht Pilates heute – in Europa und weltweit?

Romana Kryzanowska war die Einzige, die Anfang der 90er Jahre eine **Ausbildung nach den traditionellen Richtlinien** konzipierte, weitere Pilates-Anhänger gründeten Ausbildungsinstitute und geben seitdem eigene Methodenrichtlinien weiter: Der Chiropraktiker Dr. Howard Sichel, der wegen einer Verletzung bei Romana trainierte, die Tänzerin und Romana-Schülerin Moira Merrithew, die Feldenkrais-Lehrerin Elizabeth Larkam, der Physiotherapeut Dr. Brent Anderson, Julie Lobdell und Rael Isacowitz, um nur die wichtigsten zu nennen.

Ihnen ist es zu verdanken, dass die Pilates-Methode, mit der Zeit konsequent ergänzt und durch **neueste wissenschaftliche Grundlagen** untermauert, als System in der Prävention, aber auch in der Rehabilitation weltweit akzeptiert wird.

Die Genialität von Pilates' Konzept führte letztlich dazu, dass das Pilates-Training heute ein wichtiger Bestandteil im Gesundheits- und Fitnessbereich ist. Pilates ist **weltweit bekannt**, und die Ausbildungsinstitute bilden weltweit aus.

Ken Endelman, Inhaber von Balanced Body, dem weltweit führenden Hersteller von Pilates-Geräten, war eine weitere treibende Kraft in der Entwicklung und Verbreitung der Methode. Seiner Initiative war es 1999 zu verdanken, dass die Namensrechte per Gerichtsbeschluss freigegeben wurden und der Begriff »Pilates« für alle nutzbar wurde.

Heute trainieren mehr als 12 Millionen Menschen nach der Pilates-Methode (www.pilates.com). Doch häufig wird die Methode verfälscht bzw. verflacht umgesetzt und folgt nicht mehr der ursprünglichen Philosophie. **Ohne**

fundiertes Wissen wird Pilates-Training zum ungenauen Trendsport, zum »Bauch-Beine-Po«-Programm in vielen Fitnessstudios.

2

Literatur

- Gallagher S, Kryzanowska R (1999) The Pilates method of body conditioning. Bainbridge Books, Philadelphia (PA)
- Gallagher S, Kryzanowska R (2000) The complete writings of Joseph H. Pilates: Your health 1934 – Return to life through contrology 1945, The Authorized Editions. Bainbridge Books, Philadelphia (PA)
- Grant K, Fletcher R (2001) Oral communication. Founding meeting of the PMA, Miami 2001
- Pilates Method Alliance (2005) Study guide. Pilates Method Alliance Inc., Miami (FL)
- Pilates Method Alliance (2005) The PMA Pilates certification exam study guide. Pilates Method Alliance Inc., Miami (FL)
- Pilates Method Alliance (2007) Handbuch der PMA-Tagung »Pilates for everybody« 2007. Pilates Method Alliance Inc., Miami (FL)
- Pilates Method Alliance (2007) The PMA Pilates certification exam study guide. Pilates Method Alliance Inc., Miami (FL)
- Redfield S (2011a) Whisper down Pilates, part I & II. <http://www.physicalmethods.com>. (Zugriff 20 März 2011)
- Redfield S (2011b) Chasing Joe Pilates. <http://www.physicalmethods.com>. (Zugriff 20 März 2011)
- Rincke E (2015) Joseph Pilates: Der Mann, dessen Name Programm wurde, Herder Freiburg



<http://www.springer.com/978-3-662-49062-4>

Das Pilates-Lehrbuch
Matten- und Geräteübungen für Prävention und
Rehabilitation

Geweniger, V.; Bohlander, A.

2016, XVI, 332 S., Hardcover

ISBN: 978-3-662-49062-4



Hat Ihnen das Buch Geweniger, V./ Bohlander, A. Das Pilates-Lehrbuch gefallen?

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>