

Britta Brechtefeld

# 50 Workouts Pilates

Die besten Übungsreihen für einen  
kraftvollen und geschmeidigen Körper

**riva**

© des Titels »50 Workouts Pilates« von Britta Brechtefeld (ISBN Print: 978-3-7423-0973-0)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper

---

---



# Warum Pilates?

Es gibt unzählige Sportangebote, Bewegungskonzepte, Fitnesstrends und alle haben ihre Berechtigung. Je nach Vorliebe und Typ ist für jeden etwas dabei. Für Pilates entscheidet man sich, wenn ein ganzheitliches Körpertraining im Vordergrund stehen soll. Das bedeutet, dass bei jeder Übung sowohl der Geist integriert als auch der gesamte Körper involviert wird. Denn hier werden keine isolierten Muskeln oder Muskelgruppen gekräftigt oder gedehnt, sondern jede Übung bezieht immer den ganzen Körper mit ein. Selbstverständlich haben die verschiedenen Übungen unterschiedliche Schwerpunkte, dennoch wird beispielsweise bewusst die Bauchmuskulatur aktiviert, wenn man ein Bein hebt und senkt oder den Fuß beugt und streckt. Es kommt also nicht nur auf Bewegungsquantität, sondern vor allem auf Bewegungsvielfalt und -qualität an. Pilates als modernes Körpertraining ist umso wirkungsvoller – sowohl aus sportphysiologischer als auch aus gesundheitlicher Sicht –, wenn der Fokus auf eine bestimmte Muskelgruppe und die Konzentration genau auf das, was man tut, gelenkt wird.

## Pilates für jeden

Pilates ist für jeden geeignet, denn es bietet eine unglaubliche Vielfalt an Übungen und Variationen, von der Anfängerin bis zum Profi. Auch bei vielen körperlichen Beschwerdebildern kann Pilatestraining als wohltuende physiotherapeutische Maßnahme eingesetzt werden. Den typischen degenerativen Begleiterscheinungen, wie beispielsweise Bandscheibenvorfällen oder Arthrose, die unser heutiges gesellschaftliches Leben mit sich bringen, kann mit dem modernen Pilatesrepertoire entgegengewirkt werden. In diesem Buch findest du eine Auswahl an 50 Workouts mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Schwierigkeitsgraden, die dir je nach Tagesform und Befinden ein passendes Training bieten.

## Auch im Alltag Haltung bewahren

Pilates ist nicht nur ein Training, das du einfach absolvierst, um deinen Sportbedarf abzudecken. Es ist eine Philosophie und ein Bewegungskonzept, das dich auch während deines Alltags begleiten soll. Denn allzu oft führen ungünstige und über einen längeren Zeitraum gewohnte Bewegungs- und Haltungsmuster zu Disbalancen, die der Körper kompensieren muss. Wenn solche Muster nicht irgendwann aufgespürt und korrigiert werden, können chronische Beschwerden die Folge sein. Mit einfachen und leicht nachvollziehbaren Regeln kannst du dem entgegenwirken. Denn beim Pilatestraining geht es nicht um ein »Auswendiglernen« von Übungen, sondern darum, sie mit Bewegungsqualität auszuführen. Und da bedienen wir uns besonderer Hilfsmittel.

# Die Prinzipien machen den Unterschied

Joseph Pilates hat bei der Entwicklung seiner Methode Prinzipien aufgestellt, an denen man sich während des Trainings wunderbar orientieren kann, unter anderem in Bezug auf Atmung, Alignment (Ausrichtung) und Zentrierung. Zudem spielen Schultergürtelorganisation, Lockerheit und Entspannung, Bewegungslänge und -weite sowie Gelenkartikulation eine wichtige Rolle. Diese Hilfsmittel funktionieren wie eine Art Referenzsystem für den Körper. Während des Trainings kannst du dich immer daran orientieren und selbst überprüfen, ob die Ausrichtung noch stimmt, ob die Bauchmuskulatur noch flach oder ob die Schultern locker und entspannt sind. Im Folgenden werden diese sieben Prinzipien erläutert und es wird erklärt, was sie bedeuten und wie du sie anwendest. Sie werden dir helfen, dein Training noch wohltuender und effektiver werden zu lassen.

## Prinzip 1: Atmung

Beim Pilates atmen wir durch die Nase ein und durch den geöffneten Mund mit entspannten Lippen wieder aus. Die Atemräume, die wir dafür nutzen, sind vorwiegend die Flanken, also der seitliche und untere Brustkorb. Wenn du einatmest, dann senkt sich das Zwerchfell als breit aufgespannter Atemmuskel ab und der Brustkorb weitet sich dreidimensional aus. Beim Ausatmen gleitet das Zwerchfell wieder nach oben und der Brustkorb sinkt entspannt zusammen, wobei der untere Rippenbogen in Richtung Becken eintauchen kann. Die Übung »Hundreds« beispielsweise ist eine geeignete Übung für das Training der Zwerchfelldynamik, um so diesen Muskel in seiner Bewegungsamplitude zu unterstützen.

### Beispielübung für Atmung – Breathing

Setze dich aufrecht hin und lege deine Hände seitlich an den unteren Brustkorb. Schließe deine Lippen und atme einmal tief durch die Nase ein. Spüre dabei, wie sich der untere Brustkorb weitet. (Nicht in den Bauch atmen!) Durch die geöffneten und entspannten Lippen atmest du wieder aus, wobei du ein lang anhaltendes »Hhhhaaaaa« tönst. Dabei schiebe die Krone des Kopfes nach oben zur Decke. Der Brustkorb sinkt zusammen, Rippen- und Wirbelgelenke können entspannen, wodurch deine Wirbelsäule aufrecht und lang bleibt. Diese Atemübung eignet sich auch für jede andere Grundposition.



## Prinzip 2: Alignment

Eine gute Ausrichtung des Körpers bedeutet, ihn in seiner Struktur richtig zu organisieren. Egal in welcher Grundposition – Schulter- und Beckengürtel, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke, Wirbelsäule und Kopf müssen korrekt zueinander angeordnet sein. Die senkrechte Schwerkraftlinie gibt uns hierzu einen Bezug. Wenn beispielsweise im Stand die erwähnten Gelenkstrukturen parallel übereinander ausgerichtet sind, dann erfahren wir einen Gegendruck, der den Körper nach oben aufrichtet, so wie ein Gebäude, dessen Pfeiler immer exakt senkrecht zur Schwerkraftlinie gebaut sind.

## Beispielübung für Alignment – Tower of Strength

Stelle dich aufrecht mit dem Rücken an einen Türrahmen, sodass dir die schmale Rahmenfläche eine Orientierung an der Längsachse bietet. Deine Füße stehen dabei einen Fußbreit auseinander, die Fersen sind in einer Linie zu den Sitzbeinhöckern ausgerichtet. Die Kniescheiben zeigen in Richtung Fußspitzen, idealerweise zum zweiten Zeh. Kreuzbein, Brustwirbelsäule und wenn möglich der Hinterkopf berühren den Rahmen. Solltest du dadurch Spannungen in der Halswirbelsäule und/oder im Nacken fühlen, dann kannst du ein gefaltetes Handtuch an den Hinterkopf legen, um den Kontakt zum Rahmen zu halten. Spüre deinen Atem und den Kontakt zum Rahmen als Orientierung zur senkrechten Schwerkraftlinie. Unter dem Punkt »Die Grundpositionen« (Seite 11–13) findest du eine entsprechende Anleitung für die korrekte Ausrichtung.

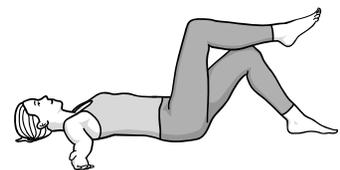


## Prinzip 3: Zentrierung

Durch Pilatesstraining entsteht eine kraftvoll elastische Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, die den umfangreichen Anforderungen des Alltags gerecht werden kann. Diese Muskeln müssen nicht nur den Brustkorb stützen, die Wirbelsäule entlasten und den Oberkörper aufrecht halten, sie wirken auch dem inneren Bauchdruck entgegen und halten die Organe am Platz. Zentrierung in der Pilatessprache bedeutet: das Aktivieren dieser Muskeln von innen her. Die Bauchdecke wird dabei mit Unterstützung der Ausatmung nach innen gezogen, in die Länge, Weite und Tiefe, als könne sie den Rücken von vorn berühren. Damit erreichst du, dass wirklich die tief liegenden Muskelstrukturen angesteuert werden. Joseph Pilates hat diesen Bereich des Körpers »Powerhouse« genannt. Hier sammeln sich Kraft und Energie, und Bewegungen der Extremitäten lassen die Bauchmuskeln zunächst als Initiator reflektorisch anspannen. Der Rumpf ist vorbereitet für die kommende Bewegung und die Wirbelsäule wird in der Flexion, Rotation und Extension sowie in der neutralen Position optimal unterstützt.

## Beispielübung für Zentrierung – Low Abs I

Lege dich mit aufgestellten Beinen und neutralem Becken (siehe Grundposition Rückenlage, Seite 12) auf den Rücken. Atme in die Flanken ein. Beim Ausatmen durch den Mund spannst du die Bauchmuskeln an, indem du die Bauchdecke nach innen ziehst, so als würdest du ein Trommelfell über einen Rahmen spannen. Zusätzlich aktivierst du den Beckenboden, indem du die Sitzbeinhöcker zueinander lenkst. Jetzt lässt du ein Bein gebeugt über die Hüfte schweben. Dabei bleibt das Becken komplett ruhig, damit das Hüftgelenk isoliert gebeugt werden kann (dabei nicht den unteren Rücken auf die Matte drücken). Halte die Bauchdecke flach, während du wieder einatmest, um beim Ausatmen erneut die Bauch- und Beckenbodenspannung zu aktivieren und das gebeugte Bein zum Boden zurückfließen zu lassen.



# 1 Sanftes Erwachen am Morgen

Trainingsdauer: 15 Minuten

1 2 3

|    | Übungen                     | Grundposition     | Vorrangige Prinzipien                          | Wiederholungen     | Seite |
|----|-----------------------------|-------------------|--|--------------------|-------|
| 1  | Breathing                   | Sitz              | Atmung, Entspannung                            | 6                  | 121   |
| 2  | Floating Arms               | Sitz              | Schultergürtelorganisation, Entspannung        | 6                  | 121   |
| 3  | Abduction I                 | Seitenlage rechts | Alignment, Zentrierung                         | 6                  | 135   |
| 4  | Abduction II                | Seitenlage rechts | Alignment, Zentrierung                         | 6                  | 135   |
| 5  | Puppet Arms                 | Rückenlage        | Entspannung, Gelenkartikulation                | 3 pro Seite        | 125   |
| 6  | Arm Circles                 | Rückenlage        | Entspannung, Schultergürtelorganisation        | 3 in jede Richtung | 125   |
| 7  | Sternum Drop                | Rückenlage        | Entspannung, Gelenkartikulation                | 6                  | 125   |
| 8  | Bridging                    | Rückenlage        | Gelenkartikulation, Entspannung                | 4                  | 128   |
| 9  | Assisted Roll Up            | Rückenlage        | Gelenkartikulation, Zentrierung                | 4                  | 127   |
| 10 | Abduction I                 | Seitenlage links  | Alignment, Zentrierung                         | 6                  | 135   |
| 11 | Abduction II                | Seitenlage links  | Alignment, Zentrierung                         | 6                  | 135   |
| 12 | Cobra                       | Bauchlage         | Gelenkartikulation, Schultergürtelorganisation | 4                  | 140   |
| 13 | Mad Cat Stretch             | Vierfüßlerstand   | Gelenkartikulation, Zentrierung                | 4                  | 137   |
| 14 | Roll Down, im Stand beenden | Stand             | Gelenkartikulation, Zentrierung                | 2                  | 120   |

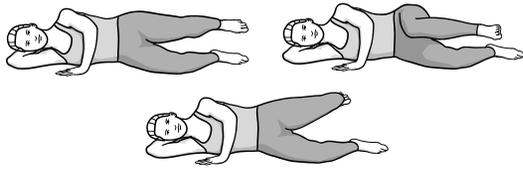


1 Breathing

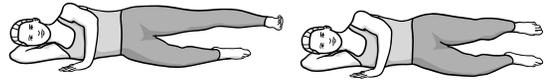


2 Floating Arms

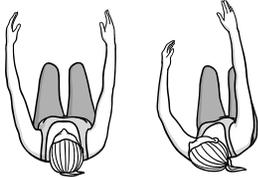




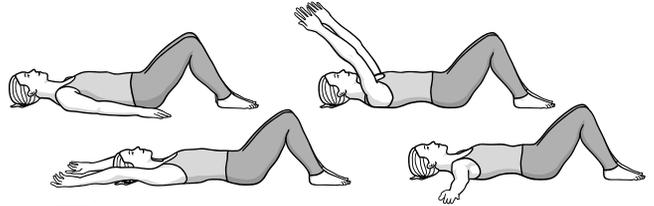
**3** Abduction I



**4** Abduction II



**5** Puppet Arms



**6** Arm Circles



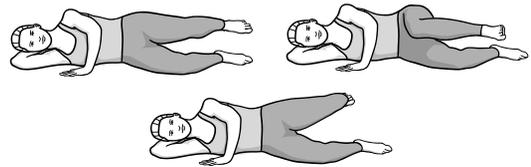
**7** Sternum Drop



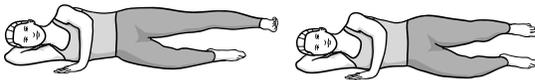
**8** Bridging



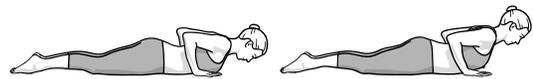
**9** Assisted Roll Up



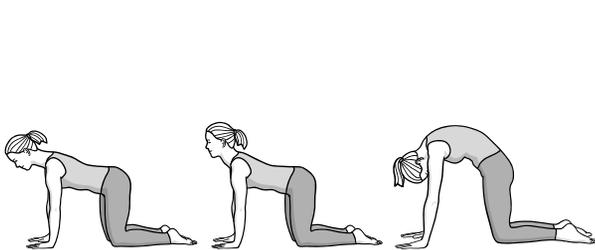
**10** Abduction I



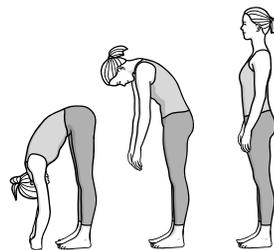
**11** Abduction II



**12** Cobra



**13** Mad Cat Stretch



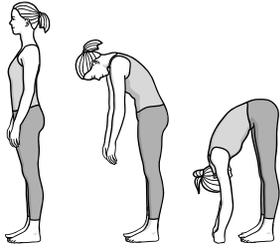
**14** Roll Down

# 2 Zur Ruhe kommen am Abend

Trainingsdauer: 15 Minuten

1 2 3

|    | Übungen   | Grundposition            | Vorrangige Prinzipien                          | Wiederholungen | Seite |
|----|---|--------------------------|--|----------------|-------|
| 1  | Roll Down   | Stand                    | Gelenkartikulation, Zentrierung                | 2              | 120   |
| 2  | Breathing   | Sitz                     | Atmung, Entspannung                            | 4              | 121   |
| 3  | Assisted Roll Up  | Rückenlage               | Gelenkartikulation, Zentrierung                | 3              | 127   |
| 4  | Low Abs I   | Rückenlage, rechtes Bein | Zentrierung, Entspannung                       | 4              | 126   |
| 5  | Thigh Circles   | Rückenlage, rechtes Bein | Zentrierung, Gelenkartikulation                | 4 pro Seite    | 126   |
| 6  | Abduction I   | Seitenlage links         | Zentrierung, Alignment                         | 6              | 135   |
| 7  | Cobra   | Bauchlage                | Gelenkartikulation, Schultergürtelorganisation | 4              | 140   |
| 8  | Übungen 4 bis 6 auf der anderen Seite wiederholen, dann mit Übung 9 fortfahren. |                          |  |                |       |
| 9  | Puppet Arms   | Rückenlage               | Entspannung, Gelenkartikulation                | 4 pro Seite    | 125   |
| 10 | Bridging  | Rückenlage               | Entspannung, Gelenkartikulation                | 3              | 128   |



**1** Roll Down



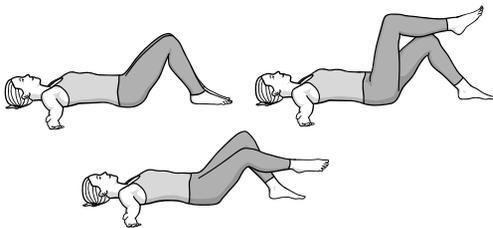
**2** Breathing



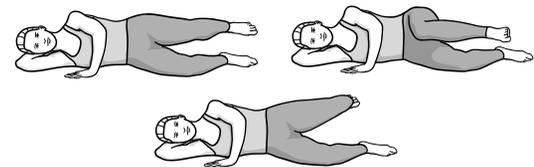
**3** Assisted Roll Up



**4** Low Abs I



**5** Thigh Circles

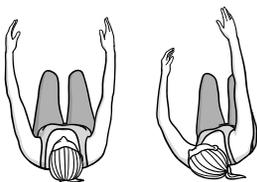


**6** Abduction I



**7** Cobra

**8** Übungen 4 bis 6 auf der anderen Seite wiederholen, dann mit Übung 9 fortfahren.



**9** Puppet Arms



**10** Bridging

# 3 Lockere Schultern, entspannter Nacken

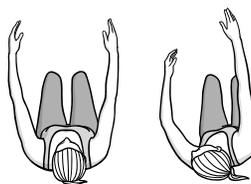
Trainingsdauer: 15 Minuten

1 2 3

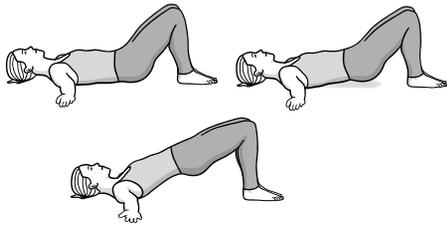
|    | Übungen          | Grundposition          | Vorrangige Prinzipien                          | Wiederholungen | Seite |
|----|------------------|------------------------|--|----------------|-------|
| 1  | Sternum Drop     | Rückenlage             | Entspannung, Gelenkartikulation                | 6              | 125   |
| 2  | Puppet Arms      | Rückenlage             | Entspannung, Gelenkartikulation                | 10             | 125   |
| 3  | Bridging         | Rückenlage             | Entspannung, Gelenkartikulation                | 6              | 128   |
| 4  | Arm Circles      | Rückenlage             | Schultergürtelorganisation                     | 6              | 125   |
| 5  | Assisted Roll Up | Rückenlage             | Gelenkartikulation, Zentrierung                | 4              | 127   |
| 6  | Floating Arms    | Sitz                   | Schultergürtelorganisation, Entspannung        | 6              | 121   |
| 7  | Mermaid          | Sitz, rechts und links | Schultergürtelorganisation, Gelenkartikulation | 4 pro Seite    | 124   |
| 8  | Mad Cat Stretch  | Vierfüßlerstand        | Alignment, Schultergürtelorganisation          | 6              | 137   |
| 9  | Cobra            | Bauchlage              | Schultergürtelorganisation, Gelenkartikulation | 4              | 140   |
| 10 | Single Leg Kick  | Bauchlage              | Schultergürtelorganisation, Gelenkartikulation | 8 pro Seite    | 141   |
| 11 | Rest Position    |                        | Atmung, Entspannung                            |                | 13    |



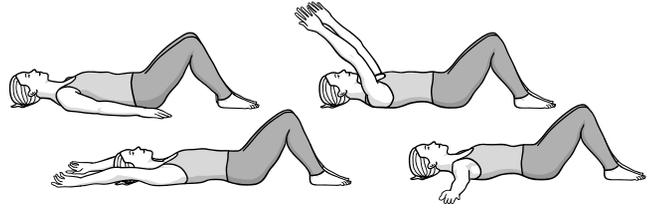
1 Sternum Drop



2 Puppet Arms



**3** Bridging



**4** Arm Circles



**5** Assisted Roll Up



**6** Floating Arms



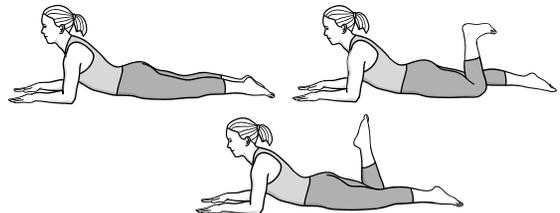
**7** Mermaid



**8** Mad Cat Stretch



**9** Cobra

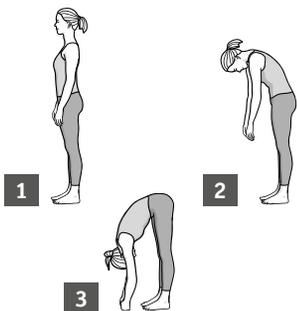


**10** Single Leg Kick



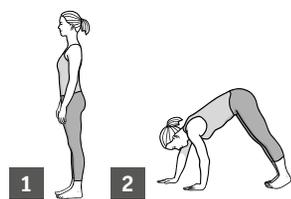
**11** Rest Position

# Übungen aus dem Stand



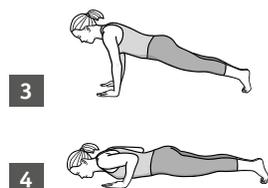
## Roll Down

1. Einatmen, mit dem Ausatmen in die Länge wachsen. Dabei den Kopf zur Decke und die Füße in den Boden schieben.
2. Den Rücken vom Kopf her Wirbel für Wirbel abrollen, die Arme locker hängen lassen und die Bauchdecke nach innen ziehen.
3. Dann weiter nach unten abrollen, bis die Hände den Boden berühren. Unten angekommen, einatmen und mit dem Ausatmen vom Steißbein Wirbel für Wirbel wieder aufrollen.

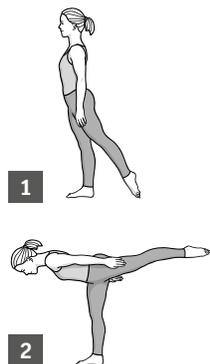


## Pilates Push Up

1. Einatmen, ausatmen und vom Kopf her Wirbel für Wirbel abrollen, die Bauchdecke nach innen ziehen.
2. Beim Einatmen mit den Händen nach vorn krabbeln.
3. Die Liegestütz-Position einnehmen und den Körper in der Länge aufspannen.
4. Ausatmen und die Ellenbogen beugen, dabei die Schulterblätter in Richtung Becken ziehen. Einatmend die Ellenbogen wieder strecken. Mit den Händen zurückkrabbeln und Wirbel für Wirbel in den Stand aufrollen.



**Hinweis:** Das Brustbein während des Liegestützes in Richtung Schulterblätter anheben, damit die Brustwirbelsäule nicht durchhängt. Den Liegestütz nach Bedarf mehrmals wiederholen.



## Horizontal Balance

1. Einatmend den Körper in die Länge aufspannen, das Gewicht auf das Standbein verlagern, den Kopf zur Decke schieben und das Spielbein nach hinten strecken.
2. Ausatmend die Bauchdecke nach innen ziehen und den Oberkörper über die Hüfte des Standbeins nach vorn beugen. Gleichzeitig das lang gestreckte Spielbein weit nach hinten bringen, sodass Rumpf und Spielbein waagrecht ausgerichtet sind.

**Hinweis:** In dieser Position mehrere Atemzüge bleiben, dabei Schulterblätter und Fingerspitzen nach hinten ziehen.

# Übungen aus dem Sitz

## Breathing

Im Schneidersitz oder in einer anderen Sitzposition jeweils eine Hand seitlich an den Brustkorb und auf die unteren Rippenbogen legen. Die Lippen schließen und durch die Nase in die Flanken einatmen. Dabei weitet sich der Brustkorb zu den Seiten deutlich aus, die Rippenbogen öffnen sich. Dann die Schultern fallen lassen. Beim Ausatmen die Lippen öffnen und ein sanftes »Hhhhaaaaa« tönen. Dabei sinkt der Brustkorb zusammen, die Rippenbögen tauchen nach unten und innen in Richtung Becken ein. Während der Ausatemphase den Kopf zur Decke und die Sitzbeinhöcker in den Boden schieben, wodurch sich die Wirbelsäule verlängert.



ÜBUNGEN AUS  
DEM STAND

ÜBUNGEN  
AUS DEM SITZ

## Floating Arms

1. Im Schneidersitz oder in einer anderen Sitzposition die Wirbelsäule lang gestreckt nach oben aufrichten, dabei das Brustbein sanft anheben. Die Arme sind gestreckt, die Fingerspitzen berühren den Boden.
2. Einatmen. Mit dem Ausatmen die Schulterblätter in Richtung Becken ziehen, weg von der Wirbelsäule, und die Arme bis auf Schulterhöhe anheben. Mit dem Einatmen die Arme wieder absenken, dabei bleibt der Schultergürtel weit.



**Hinweis:** Mit der Ausatmung die Wirbelsäule verlängern, indem der Scheitel zur Decke zieht und die Sitzbeinhöcker in den Boden schieben. Die Vorstellung, dass die Schlüsselbeine durch die Schultergelenke hindurchfließen, erleichtert es, die Weite im Schultergürtel zu halten.

## Curl Down

1. Im Sitzen die Wirbelsäule lang nach oben strecken, die Sitzbeinhöcker haben Kontakt zum Boden. Mit den Händen die gebeugten Knie umfassen, dann einatmen.
2. Mit der Ausatmung die Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen, das Becken zurückkippen und den unteren Rücken runden. Mit der Einatmung die Wirbelsäule wieder aufrichten und strecken.



**Hinweis:** Die Beugung der Wirbelsäule wird aus der Beckenkipfung initiiert. Der Kopf bleibt hinten in der Verlängerung der Halswirbelsäule (nicht die Nase nach vorn schieben).

ÜBUNGEN AUS DER  
RÜCKENLAGE

ÜBUNGEN AUS DER  
SEITENLAGE

ÜBUNGEN AUS DEM  
VIERFÜSSLERSTAND

ÜBUNGEN AUS  
DER BAUCHLAGE

## Rolling Like A Ball



1

1. Die Wirbelsäule in einer C-Kurve runden, dabei ist das Becken nach hinten gekippt. Mit den Händen von außen die gebeugten Knie umfassen.
2. Mit dem Einatmen vom Kreuzbein über die Lendenwirbelsäule zurückrollen. Mit dem Ausatmen wieder nach vorn rollen und in der Ausgangsposition stoppen. Die Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen, um den Schwung zu kontrollieren.



2

**Hinweis:** Während der ganzen Übung die C-Kurve erhalten, sodass die runde Form eines Balls bestehen bleibt – daher auch ihr Name.

## Seal



1

1. Die Hüftgelenke gebeugt auswärts richten. Mit den Händen von innen die Unterschenkel umfassen. Das Becken ist nach hinten gekippt, die Wirbelsäule in einer langen C-Kurve gerundet.
2. Mit dem Einatmen vom Kreuzbein über die Lendenwirbelsäule zurückrollen. Mit dem Ausatmen wieder nach vorn rollen und in der Ausgangsposition stoppen. Die Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen, um den Schwung zu kontrollieren.



2

**Hinweis:** Bleibe während der ganzen Übung wie bei »Rolling Like A Ball« in einer runden C-Kurve und ziehe die Schulterblätter weg von der Wirbelsäule und den Ohren.

## Open Leg Rocker



1

1. Im Sitz die Beine etwas weiter als hüftbreit nach oben strecken, mit den Händen die Fußgelenke von außen umfassen. Die Wirbelsäule ist so gestreckt wie möglich, die Schulterblätter in Richtung Becken ziehen. So die Balance für einige Momente halten.
2. Mit der Einatmung über die Beckenkipfung zurückrollen, mit der Ausatmung wieder nach vorn in die Ausgangsstellung kommen. Dabei die Wirbelsäule lang nach oben strecken.



2

**Hinweis:** Im Gegensatz zu »Rolling Like A Ball« und »Seal« wird der Schwung der Bewegung durch ein Hochziehen von Kopf, Wirbelsäule und Füßen gestoppt.