

# Serviceteil

Anhang – 318

Glossar – 325

Medien und Literatur – 327

Stichwortverzeichnis – 330

A

B

C

## Anhang

### A1 Anatomische Lage- und Richtungsbezeichnungen

(Aus Wottke 2004)

#### ■ Achsen und Ebenen

Die folgenden Beschreibungen beziehen sich auf den stehenden Menschen (■ Abb. A.1).

**Sagittalachse:** Achse, die den Körper senkrecht zum Horizont von vorne nach hinten durchläuft.

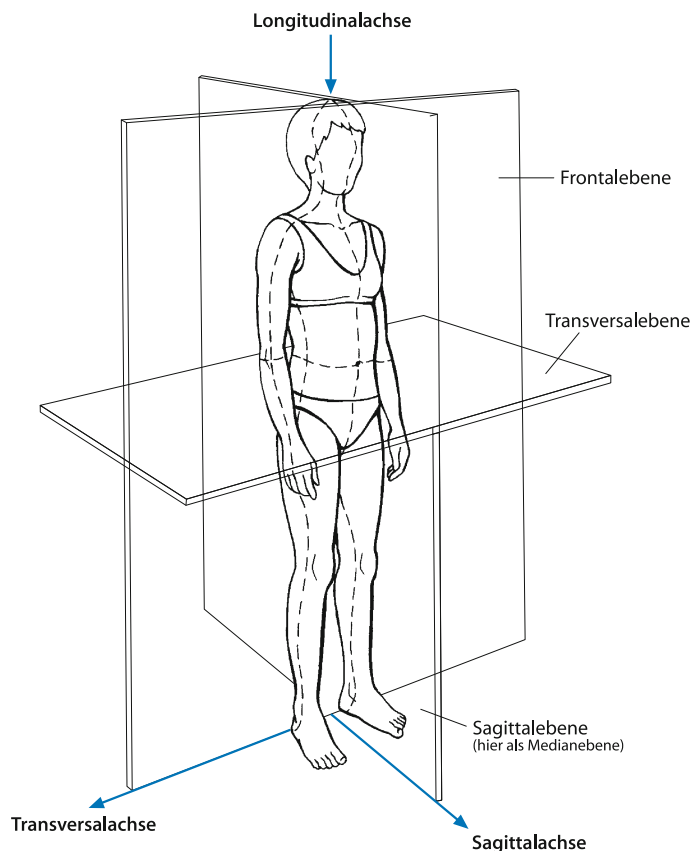
**Transversalachse:** Querachse, die parallel zum Horizont von rechts nach links verläuft (= Frontalachse).

**Longitudinalachse:** Längsachse, die vom Kopf zu den Füßen verläuft.

**Sagittalebene:** Senkrecht zur Transversalachse liegende Ebene, die den Körper in einen linken und rechten Abschnitt teilt. Sie wird von der Longitudinal- und der Sagittalachse gebildet (mittlere Sagittalebene = Medianebene = Symmetrieebene).

**Frontalebene:** Senkrecht zur Sagittalachse liegende Ebene, die parallel zur Stirn liegt und den Körper in einen vorderen und hinteren Teil trennt. Sie wird von der Longitudinal- und der Transversalachse gebildet.

**Transversalebene:** Senkrecht zur Longitudinalachse liegende Ebene, die den Körper in einen oberen und unteren Abschnitt trennt (= Horizontalebene). Sie wird von der Sagittal- und der Transversalachse gebildet.

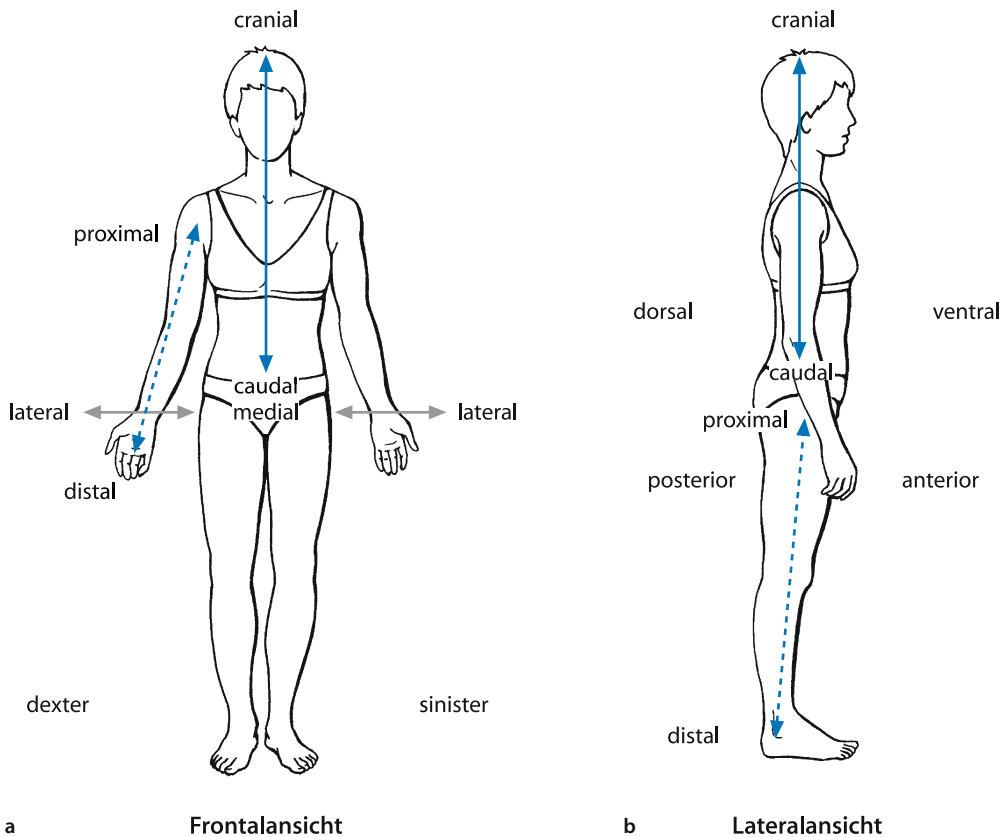


■ Abb. A.1 Lage der anatomischen Achsen und Ebenen zum menschlichen Körper: Jede Ebene lässt sich durch je zwei Achsen bestimmen und steht senkrecht zur jeweils dritten Achse. Somit steht jede der Achsen wiederum in einem rechten Winkel zu den beiden anderen.

## ■ Lage- und Richtungsbezeichnungen

Lage- und Richtungsbezeichnungen am menschlichen Körper aus Frontal- und Lateralansicht.		<b>Peripher</b>	Am Rand des Körpers
		<b>Plantar</b>	Fußsohlenwärts
		<b>Posterior</b>	Hinten, nach hinten
<b>Anterior</b>	Vorne, nach vorne	<b>Profundus</b>	In der Tiefe
<b>Kaudal</b>	Fußwärts	<b>Proximal</b>	Extremitätenteil näher zur Rumpfmittle
<b>Kranial</b>	Kopfwärts		gelegen
<b>Dexter</b>	Rechts (vom Patienten aus)	<b>Radial</b>	Zur Daumenseite hin
<b>Distal</b>	Von der Rumpfmittle entfernt	<b>Sinister</b>	Links (vom Patienten aus)
<b>Dorsal</b>	Rückenwärts	<b>Superficialis</b>	Oberflächlich
<b>Externus</b>	Außen, äußerer	<b>Superior</b>	Oben
<b>Inferior</b>	Unten, nach unten zu	<b>Ulnar</b>	Zur Kleinfingerseite hin
<b>Internus</b>	Innen, innerer	<b>Ventral</b>	Bauchwärts
<b>Lateral</b>	Zur Seite hin	<b>Volar</b>	Hohlhandwärts
<b>Medial</b>	Zur Mitte hin	<b>Zentral</b>	Zur Körpermittle hin
<b>Palmar</b>	Hohlhandwärts		

■ Abb. A.2

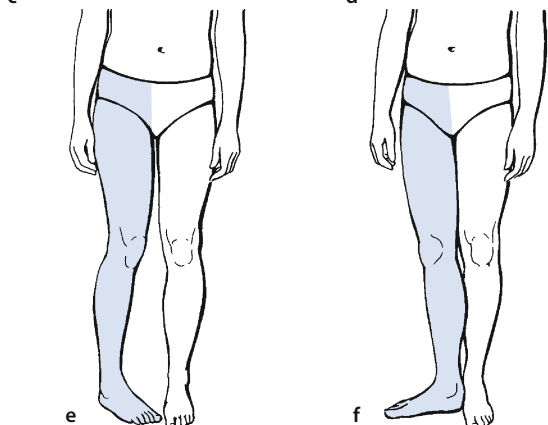
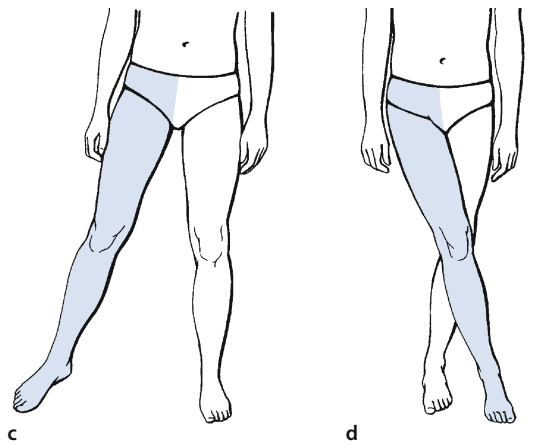
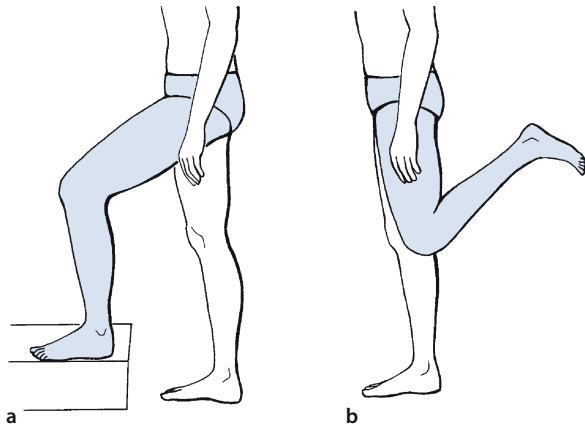


■ Abb. A.2a, b Lage- und Richtungsbezeichnungen am menschlichen Körper aus Frontal- und Lateralansicht

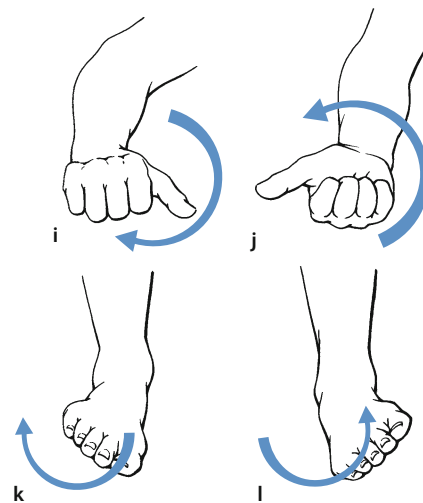
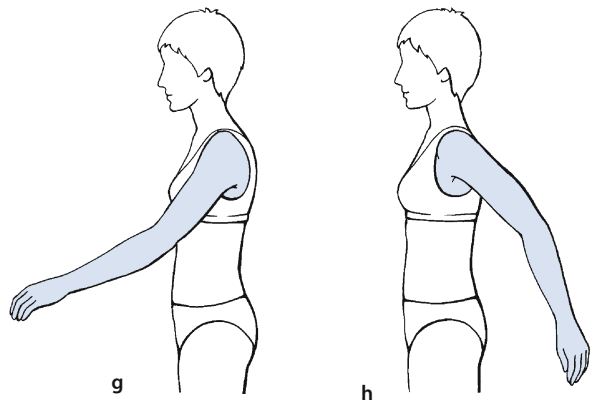
■ **Bewegungsrichtungen**

<b>Abduktion</b>	Abspreizen eines Arms/Beins nach außen
<b>Abduzieren</b>	Von der Körpermitte wegführen
<b>Adduktion</b>	Heranbringen von Arm/Bein zur Körpermitte
<b>Adduzieren</b>	An den Körper heranbringen
<b>Anteversion</b>	Vorführen eines Arms/Beins
<b>Dorsalextension</b>	Heben von Fuß/Hand

<b>Elevation</b>	Heben über die Waagrechte
<b>Extendieren</b>	Strecken
<b>Extension</b>	Streckung in einem Gelenk
<b>Flektieren</b>	Beugen
<b>Flexion</b>	Beugung in einem Gelenk
<b>Lateralflexion</b>	Seitneigung
<b>Palmarflexion</b>	Senken der Hand (= Volarflexion)
<b>Plantarflexion</b>	Senken der Fußspitze
<b>Pronation</b>	Einwärtsdrehung von Hand/Fuß mit Heben der Außen- und Senken der Innenseite
<b>Pronieren</b>	Hand/Fuß einwärts drehen
<b>Retroversion</b>	Rückführen eines Arms/Beins
<b>Supination</b>	Auswärtsdrehung der Hand/des Fußes
<b>Supinieren</b>	Hand/Fuß auswärts drehen
<b>Volarflexion</b>	Senken der Hand



■ Abb. A.3



■ **Abb. A.3a-l** a Flexion im Hüftgelenk, b Extension im Hüftgelenk, c Abduktion, d Adduktion, e Innenrotation, f Außenrotation, g Anteversion, h Retroversion, i, k Pronation, j, l Supination

## A2 Wissenschaftliche Arbeiten

Forschungsarbeit	Inhaltsangabe	Verfasser
<p>Stellt das Polestar Pilates™-Konzept bei Beckenbodendysfunktion eine effektive Folge-therapie nach initialer Physiotherapie zur Aufrechterhaltung des Therapieerfolgs dar?</p>	<p>In der Fallstudie wurde untersucht, ob bei Frauen mit Beckenbodendysfunktion der Therapieerfolg einer vorangegangenen Physiotherapie durch ein 8-wöchiges Polestar Pilates-Training aufrechterhalten oder gesteigert werden kann. Vergleichende Elektromyographiemessungen vor und nach Pilates-Training zeigten bei der Mehrzahl der Probandinnen eine verbesserte neuromuskuläre Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur nach Pilates-Training. Die Ergebnisse zeigen, dass Pilates als Folgetherapie nach initialer Physiotherapie für die Probandinnen dieser Studie effektiv war.</p>	<p>S.F. Stein, H. Wagner (2011)</p>
<p>Kann durch Pilates-Training die isolierte Anspannung des M. transversus abdominis gezielter angesteuert werden als durch Gerätetraining, und lässt sich dadurch ein Zusammenhang auf die Linderung von unspezifischem lumbalen Rückenschmerz erkennen?</p>	<p>In der Studie wurde Pilates-Training mit unspezifischem Gerätetraining in Bezug auf Linderung bei unspezifischem lumbalen Rückenschmerz verglichen. Mittels Vorher-Nachher-Messung wurden isolierte Ansteuerung der lokalen Bauchmuskulatur, Schmerzgrad und Funktionsfähigkeit in beiden Gruppen untersucht. Ergebnis: Die Gerätetraininggruppe erreichte eine deutliche Verbesserung der Funktionsfähigkeit im Alltag. Eine Korrelation zur isolierten Anspannung des M. transversus abdominis ließ sich jedoch nicht feststellen.</p>	<p>K. Auer, E. Reineck (2010)</p>
<p>Auswirkungen eines Pilates-Trainings nach Polestar auf die Aktivität von M. transversus abdominis, M. obliquus externus, M. obliquus internus und Beckenbodenmuskulatur</p>	<p>Vergleich der neuromuskulären Ansteuerung der Beckenbodenmuskulatur und der tiefen Bauchmuskulatur während der Ausführung von Pilates-Übungen. Die eine Probandengruppe trainierte vorher regelmäßig nach Pilates, die andere war ungeübt. Gemessen wurde die elektromyographische Aktivität von Beckenbodenmuskulatur, tiefer Bauchmuskulatur und Hilfsmuskulatur, zum einen während des Multi-Activity-Tests und zum anderen während ausgewählter Pilates-Übungen aus dem Mattenprogramm. Ergebnis: Beim Multi-Activity-Test zeigten die Pilates-trainierten Probandinnen eine größere Kraftausdauer der Beckenbodenmuskulatur. Bei den Mattenübungen können sie die Muskulatur stärker ansteuern, und sie sind in der Lage, die Übungen kontrollierter auszuführen als die untrainierten Probandinnen. Dies lässt darauf schließen, dass ein langfristiges Pilates-Training zu einer Stärkung der Kraftausdauer der Beckenbodenmuskulatur führen kann, die Ansteuerung der tiefen Bauchmuskulatur verbessert und die Rumpfkontrolle stärkt.</p>	<p>C. Kunkelmann (2010)</p>
<p>Pilates als bewegungstherapeutische Methode bei Depressionen – ein Interventionsvergleich mit einem Ausdauertraining</p>	<p>In dieser Forschungsarbeit werden zwei bewegungstherapeutische Methoden – Pilates und Ausdauertraining (Walking/Jogging) – in ihren Auswirkungen auf stationär behandelte depressive Patienten untersucht. Einem kontrollierten Zwei-Gruppen-Versuchsplan folgend, wurden 60 Probanden rekrutiert, die durch Randomisierung einer der beiden Interventionsgruppen zugeordnet wurden. Jeder Proband durchlief über 5 Wochen ein bewegungstherapeutisches Programm (3-mal/Woche 60 min Pilates oder Walking), welches nach speziellen methodischen Gesichtspunkten gestaltet war und insbesondere den Aspekt des Embodiments depressiver Erkrankungen berücksichtigte. Zur Erfassung der untersuchten Parameter absolvierten die Probanden eine Eingangs-, Verlaufs- und Ausgangsdiagnostik sowie eine Katamnese. Alle Probanden erhielten parallel zu diesem Programm die identische multimodale Depressionstherapie einer Klinik. Die antidepressive Wirkung von Ausdauertraining konnte in zahlreichen Studien bereits bestätigt werden. Daher war es das Ziel dieser Arbeit, zu untersuchen, ob die Pilates-Methode ebenfalls für diesen Bereich geeignet ist, und inwieweit die beiden Methoden unterschiedlich auf die Patienten wirken. Dafür wurden hauptsächlich folgende Parameter untersucht: die Veränderung von Depressivität, Körperbild, Kompetenz- und Kontrollüberzeugung, Koordination und submaximaler Ausdauer über den Interventionszeitraum von 5 Wochen. Die Veränderungen der Befindlichkeit sowie des Körpergefühls wurden jeweils im Verlauf jeder Therapiestunde untersucht. Die Katamnese nach 16 Wochen erfasste neben der Depressivität die aktuelle Bewegungsaktivität sowie deren Motivation.</p>	<p>S.M. Opitz (2011)</p>

Forschungsarbeit	Inhaltsangabe	Verfasser
	Die Auswertung der gewonnenen Daten lieferte zwar einige signifikante Unterschiede in den hier untersuchten Patientstichproben, jedoch sind diese Unterschiede nicht prägnant genug, um für die Bezugspopulation zu gelten. Ergebnis: Zusammengefasst kann die Pilates-Methode als geeignet für die Bewegungstherapie mit depressiven Patienten bezeichnet werden. Signifikante Unterschiede im Vergleich zur Ausdauerethode konnten jedoch im Rahmen dieser Untersuchung nicht festgestellt werden.	
Analyse der Auswirkungen eines 8-wöchigen Pilates-Trainings auf die Bewegungsqualität am Beispiel des Laufens	In der Studie wurde analysiert, ob die Pilates-Methode Läufern helfen kann, ihre Bewegungsqualität zu verbessern. Ausgewählt wurden weibliche Probanden im Alter von 20 bis 40 Jahren, die bereits Erfahrungen im Laufen haben. Durch eine umfassende Bewegungsanalyse vor und nach einem 8-wöchigen Pilates-Training wurden die Veränderungen des Laufbilds der Läuferinnen aufgezeigt und diskutiert. Die Ergebnisse der Studie stehen inzwischen zur Verfügung.	H. Felder (2011)
Effekte eines Rumpfkrafttrainings nach der Pilatesmethode auf die posturale Kontrolle bei Senioren im Vergleich zu einem herkömmlichen Gleichgewichtstraining	Diese Masterarbeit zeigt, dass das Pilatetraining eine gut verträgliche Trainingsmethode mit Senioren darstellt. Die erwarteten und auf der aktuellen Studienlage basierenden Effekte konnten jedoch nicht bestätigt werden. Dennoch zeichnete sich ein Trend ab, dass Pilatetraining Auswirkungen auf die Rumpfkraftausdauer und das reaktiv quasi-statische und funktionelle Gleichgewicht hat. Masterarbeit. Vorgelegt am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel zur Erlangung des Master-Zertifikats im Rahmen des Studiengangs Sport in Prävention und Rehabilitation. Erstgutachter: Ralf Roth. Basel, 15. Oktober 2013	C. Hürlimann (2013)

## A3 Nützliche Kontakte und Adressen

### A3.1 Herstellerfirmen

- **Pilates-Geräte und Hilfsmittel**
  - Balanced Body Geräte: [www.sissel.de](http://www.sissel.de)
  - Gratz Pilates – Gratz Industries: [www.pilates-gratz.com](http://www.pilates-gratz.com)
  - PEAK Pilates – Geräte: [www.peakpilates.com](http://www.peakpilates.com)
  - STOTT Pilates – Geräte: [www.stottpilates.com](http://www.stottpilates.com)
- **Pilates-Kleingeräte und Matten**
  - AIREX: [www.airex.de](http://www.airex.de)
  - Sissel: [www.sissel.de](http://www.sissel.de)
  - TOGU: [www.togu.de](http://www.togu.de)
  - YOGISTAR: [www.yogistar.com](http://www.yogistar.com)

### A3.2 Vom DPV anerkannte Ausbildungen (Stand März 2016)

- **APPI Healthgroup**  
 APPI Health Group  
 The Chapel, Wellington Road, London, NW10 5LJ, England  
[info@appihealthgroup.com](mailto:info@appihealthgroup.com)  
[www.appihealthgroup.com](http://www.appihealthgroup.com)

- **art of motion training in movement® – Schweiz & Australien**

Karin Gurtner  
 Ostermundigenstr. 73, 3006 Bern, Schweiz  
[info@art-of-motion.com](mailto:info@art-of-motion.com)  
[www.art-of-motion.com](http://www.art-of-motion.com)

- **BASI Pilates**

Natascha Eyber  
 Maisacher Str. 100a  
 82256 Fürstfeldbruck  
[natascha@basipilates.com](mailto:natascha@basipilates.com)  
[www.basipilates.de](http://www.basipilates.de)

- **Core Pilates**

Zertifizierungsprogramm Peak Pilates®  
 Simone Hörster  
 Planufer 92d, 10967 Berlin  
[training@corepilates.de](mailto:training@corepilates.de)  
[www.corepilates.de](http://www.corepilates.de)

- **Essence-Pilates Ausbildungsinstitut**

Kerstin Reif  
 Wachmannstr. 5, 28209 Bremen  
[studio@essence-pilates.de](mailto:studio@essence-pilates.de)  
[www.essence-pilates.de](http://www.essence-pilates.de)

#### ■ Kane School Deutschland – Studio 1 Pilates

Kim Kanwischer  
Dörnbergstr.24, 34119 Kassel  
Tel: 0561 93 72 23 80  
Fax:0561 93 72 35 38  
www.studio1-pilates.de

#### ■ keep in motion PILATES STUDIO

Dagmar Mathis-Wiebe  
Sendlinger Str. 56, 80331 München  
info@pilates-in-muenchen.de  
www.pilates-in-muenchen.de

#### ■ Moveorespiro

Almut Schotte  
Leuschnerstr. 36, 70176 Stuttgart  
pilates@wohlfuehlbereich.de  
www.wohlfuehlbereich.de

#### ■ Pilatesbody

Michaela Bimbi-Dresp  
Wittelsbacherstr. 16, 80469 München  
Michaela.Bimbi-Dresp@t-online.de  
www.pilatesbody.de

#### ■ PILATES Bodymotion Ausbildung GbR

Britta Brechtefeld und Ute Weiler  
Ringstr. 46, Halle 24/25, 50996 Köln  
info@pilates-bodymotion.de  
www.pilates-bodymotion.de

#### ■ Pilates New York

Davorka Kulenovic  
Ostendstr. 72, 70188 Stuttgart  
info@pilates-newyork.de  
www.pilates-newyork.de

#### ■ Polestar Pilates GmbH

Alexander Bohlander  
Krefelder Str. 18, 50670 Köln  
info@polestarpilates.de  
www.polestarpilates.de

#### ■ THE BODY IN BALANCE PILATES STUDIO

Joanna Mountifield  
Mehringdamm 69, 10961 Berlin  
info@pilatesberlin.de  
www.pilatesberlin.de

#### ■ THE PILATES STANDARD Deutschland

Juliana Afram  
Kanalstr. 38, 22085 Hamburg  
info@thepilatesstandard.de  
www.thepilatesstandard.de

#### ■ The $\pi$ Pilates Concept™ (TPPC™) Ausbildungszentrum

Joey Cordevin  
Moorhof 2b, Haus 2, 22399 Hamburg  
office@pilatesausbildungszentrum.de  
www.pilatesausbildungszentrum.de

### A3.3 Verbände

#### ■ Deutscher Pilates Verband e.V. – Verband zertifizierter Pilatetrainer

Der DPV e.V. (gegründet 2006) ist ein gemeinnütziger Berufsverband deutscher Pilates-Trainer, die eine fundierte Ausbildung aufweisen können und sich verpflichten, regelmäßig an Fortbildungen teilzunehmen.

Seit seiner Gründung ist der DPV Partner der deutschen gesetzlichen Krankenversicherungen. Er hat sich maßgeblich dafür eingesetzt, dass Pilates-Mattentraining in Präventionskursen nach § 20 SGB V anerkannt und die Teilnahme bezuschusst wird.

Als Interessensvertretung engagierter Pilates-Trainer hat der Verband zum Ziel, die Öffentlichkeit aufzuklären und in Deutschland das Bewusstsein für qualitativ hochwertigen Unterricht zu stärken. Darüber hinaus setzt sich der DPV e.V. für die Probleme und Belange seiner Mitglieder ein, schützt diese vor unlauterem Wettbewerb und steht ihnen beratend zur Seite.

Die Mitgliedschaft ist ein Gütesiegel für Pilates-Trainer. Interessierte finden eine Liste zertifizierter Trainer auf der Verbandsseite im Internet.

#### ■ ■ Kontakt:

Deutscher Pilates-Verband e. V.  
Internet: [www.pilates-verband.de](http://www.pilates-verband.de)  
Facebook: [www.facebook.com/pilates.verband](http://www.facebook.com/pilates.verband)

#### ■ European Pilates Alliance: Internationalen Partnerschaften

Der Deutsche Pilates-Verband e. V. initiierte eine internationale Kooperation mit wichtigen Pilates-Organisationen. Gegenseitige Wertschätzung und Anerkennung sind Basis für diese Zusammenarbeit. Eine Anerkennung der Teilnahmebestätigungen der folgenden Organisationen zur Dokumentation der einzureichenden Fortbildungsnachweise ist möglich:

- **Partner in Frankreich:**
- ■ **Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates (FPMP) (Französischer Pilates-Verband)**

203 rue Saint Honoré, 75001 Paris, France  
[www.ff3p.fr](http://www.ff3p.fr)

- **Partner in Österreich:**
- ■ **Pilates Verband Austria**

Severingasse 1/6, 1090 Wien, Österreich  
[www.pilates-verband.at](http://www.pilates-verband.at)

- **Partner in der Schweiz:**
- ■ **Schweizerischer Pilates Verband**

Postfach 89, 3613 Steffisburg, Schweiz  
[www.schweizerischerpilatesverband.ch](http://www.schweizerischerpilatesverband.ch)

- **Pilates Method Alliance**
- ■ **Kontakt:**

Pilates Method Alliance  
1666 Kennedy Causeway, Suite 402, North Bay Village,  
FL 33141, USA  
Tel: +1 305 573 4946  
Fax: +1 305 573 4461  
[info@pilatesmethodalliance.org](mailto:info@pilatesmethodalliance.org)  
[www.pilatesmethodalliance.org](http://www.pilatesmethodalliance.org)



# Glossar

**Aktive Strukturen** Zur Kontraktion fähige Körpergewebe wie Muskulatur

**Aktivierter Ausgangsstellung** Als Vorbereitung der Bewegung durchgeführte Aktivierung durch Aufmerksamkeit, Atmung und Grundspannung durch axiale Verlängerung oder Zugspannung

**Alignment** Ausrichtung der Bewegungsachsen in der Bewegungsebene

**Artikulation der Wirbelsäule** Gleichmäßige segmentale Bewegung

**Ausgangsstellung** Position zu Beginn einer Übung

**Axiale Verlängerung** Aktive Verstärkung der Ausrichtung der Wirbelsäule

**Beckenbodenspannung** Physiologische, reaktionsfähige Aktivierung des Beckenbodens

**Becken-Rippen-Verbindung** Aktiv dynamisch stabilisierte Rumpforganisation (neutral, Flexion, Extension, Lateralflexion)

**Bewegungskategorie** Didaktische Einteilung der Pilates-Übungen

**C-Kurve der Wirbelsäule** Bildhafte Beschreibung einer gleichmäßig in Flexion gebeugten Wirbelsäule

**Compliance** Übereinstimmung im Innenverhältnis

**Crosslinks** Unstrukturiert ausgeheilte Gewebestörungen mit Verklebungen

**DNS** Dynamic Neuromuscular Stabilization nach Pavel Kolar, Rehabilitation Clinic Prague. Das Konzept basiert auf den Prinzipien der entwicklungsgeschichtlichen Kinesiologie des Menschen in den ersten 12 Lebensmonaten. Es beinhaltet Tests, Behandlungsstrategien und Übungen, um frühkindliche Bewegungsmuster wieder über das ZNS abzurufen.

**Endstellung** Am Ende einer Übung aktiv gesteuerte Körperposition

**Funktionskreis** Körperlich funktionell zusammenhängende Region

**Feedforward-Mechanismus** Präkontraktion/Präprogrammierung; gesteuert vom zentralen Nervensystem. Kontraktion der lokalen Stabilisatoren, bevor die globalen Bewegungsmuskeln aktiviert werden. Bei rezidiven Schmerzen, aber auch bei mangelnder Bewegung, schlechter Körperhaltung oder operativen Eingriffen kommt es zu einer Hemmung dieser Präkontraktion und damit der intersegmentalen motorischen Kontrolle. Durch gezieltes Training kann die Präkontraktion der lokalen Stabilisatoren reaktiviert und wiedererlernt werden, z. B. in der LBH-Region durch gezieltes Training des Beckenbodens, des M. transversus und der Mm. multifidii. Nicht Kraft ist entscheidend, sondern das Timing und die Koordination (Hodges 1996, Hamilton 2009)

**Geschlossene Kette** Der distale Gelenkpartner einer Bewegung ist mit einer festen Fläche verbunden

**Homöostase** Ein Zustand von Gleichgewicht, sowohl im gesunden (physiologischen) als auch erkrankten Zustand (pathophysiologisch)

**Imprint** Traditionelle Bezeichnung für aktive dorsale Beckenkippung mit stark abgeflachter, in die Matte gepresster Lendenwirbelsäule

**Kraftzylinder** Strukturen, die zur Stabilisation der Körpermitte beitragen. Aktiv: Zylindermuskeln (Muskeln, die funktionell zusammenarbeiten, wie Zwerchfell, M. transversus abdominis, tiefste Anteile des M. multifidus, Beckenboden). Passiv: Wirbelsäule, Diskus, Wirbelgelenke, Bänder

**Mittelstellung** Im Bewegungsweg einer Übung angestrebte Körperposition

**Neutrale Zone** Aktiv stabilisierte Bewegungsamplitude in einem Gelenk oder Wirbelsäulenabschnitt. Die Kontrolle der neutralen Zone ist eine Interaktion zwischen Muskeln und Strukturen. »Der Feedforward-Mechanismus der lokalen Muskeln schränkt die neutrale Zone ein, ohne einen Verlust von Bewegungseffizienz. Kokontraktionen der globalen Muskeln schützen dagegen durch Rigidität auf Kosten der Bewegungseffizienz« (Hamilton 2009)

**Offene Kette** Der distale Gelenkpartner einer Bewegung ist nicht mit einer festen Fläche verbunden

**Passive Strukturen** Nicht kontraktile Gewebe des Körpers wie Sehnen, Ligamente, Faszien, Gelenkkapseln und Knochen

**Powerhouse** Verbund synergistischer Rumpfmuskeln (aktiv) Progression. Steigerung (s. auch Regression)

**Propriozeption** Tiefenwahrnehmung von Gelenkstellungen und Körperpositionen

**Push and Pull** Traditionelle Bezeichnung von aktivierter Zugspannung

**Regression** Vereinfachung (s. auch Progression)

**Stabilisation, globale** 1. Rumpfstabilisation, 2. exzentrisch bremsend, 3. phasisch bewegend

**Stabilisation, lokale** 1. Segmentale Stabilisation, 2. wenig bewegend, 3. tonisch haltend

**Stenose** Verengung des Zwischenwirbelsraums

**Table Top Position** Körperstellung in Rückenlage, Hüften und Knie sind in 90° angebeugter Haltung

**Tensegrity** »Tensional Integrity bedeutet »gespannte Einheit.« Der Begriff wurde von dem Designer R. Buckminster Fuller aus »tension« (Spannung) und »integrity« (Integrität) geprägt. »Die Stabilität einer Tensegrity-Struktur zeichnet sich im Vergleich zu einer durchgängigen Kompressionsstruktur durch weniger Steifheit und mehr Elastizität aus«, und ist von »maximaler Effizienz« (Myers 2010)

**Transversales System** Lokale Stabilisatoren, die nahezu transversal verlaufen. HWS: Obliquus capitis. Schulter: Serratus (laut Vleeming), Infraspinatus, Teres Minor, Subscapularis. LWS: TA, Anteile des Multifidus. Hüfte: Piriformis, Gemelli, Obturatorii. Knie: Vastus medialis et lateralis bei 90° Flexion

**Übergang** Bewusster Transfer von einer Übung zur nächsten

**Zugspannung** Funktionelle Koaktivierung von Agonist und Antagonist

**Zwerchfellatmung** Dreidimensionale Aktivierung des Zwerchfells zur Nutzung der Atemräume

**ZPP** Seit dem 1. Januar 2014 werden alle Präventionskurse bundesweit zentral, kostenfrei und kassenartenübergreifend von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach SGB V § 20 geprüft und zertifiziert. Nach erfolgreicher Prüfung des Angebots wird das Prüfsiegel »Deutscher Standard Prävention« vergeben. Siehe auch [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de).

## Medien und Literatur

### DVDs zur Historie

- Bowen M (unbek.) Joseph H. Pilates, demonstrating the principles of his method with Clara, students and friends, compiled and edited by Mary Bowen from Joe Pilates' private film collection 1932–1945. Bezogen über [www.pilates-marybowen.com](http://www.pilates-marybowen.com)
- Power Pilates Inc. (2005) Archival footage of Joseph Pilates. Bezogen über [www.powerpilates.com](http://www.powerpilates.com)
- Pedri M (2014) A movement of movement. PILATES Bodymotion

### Trainings-DVDs/CDs (Empfehlungen)

- Classical Pilates Technique (2002) The complete mat workout series. Classical Pilates, bezogen über [www.classicalpilates.net](http://www.classicalpilates.net)
- Classical Pilates Technique (2002) The complete universal reformer series. Classical Pilates, bezogen über [www.classicalpilates.net](http://www.classicalpilates.net)
- Classical Pilates Technique (2002) The studio equipment series. Classical Pilates, bezogen über [www.classicalpilates.net](http://www.classicalpilates.net)
- Geweniger V (2001) Pilates Matwork. Sissel, Bad Dürkheim
- Geweniger V (2005) Roller und Circle Workout. Sissel, Bad Dürkheim
- Geweniger V (2005) Pilates Ball und Ball Workout. Sissel, Bad Dürkheim
- Pilates
- Geweniger V (2005) Yoga-Pilates, DVD u. Handbuch. Toeche-Mittler, Darmstadt
- Gesundheit (2010) Schlanke und gesunde Beine. Polyband, München
- Pilates Gesundheit (2010) Gesunder Nacken und Schultern. Polyband, München
- Pilates Gesundheit (2010) Starker und gesunder Rücken. Polyband, München
- Pilates Gesundheit (2010) Die besten Übungen für 50+. Polyband, München
- Polestar Pilates Podcast Edition 1 (2011). Polestar, Köln
- Kryzanowska, R et al. (2006) Romana on Pilates: the legacy edition, 4 CDs. Alternative Scenarios, Cincinnati
- Ungaro A (2000) Portable Pilates mat class at the Pilates Center of New York. Tribeca Bodyworks, New York

### Wissenschaftliche Studien über Pilates

- AOK Nordwest (2014) Evaluation von Pilates-Kursen der AOK Nordwest, Abschlussbericht vom November 2014, in Zusammenarbeit mit dem DPV e.V.
- Auer K, Reineck E (2010) Vergleichende Studie: Transversusspannung nach Pilates-/Kieser-Training – Auswirkung auf Schmerzlinderung (Comparative study effectiveness of Pilates compared to Kieser training). Physical Therapy BAC, Hochschule 21 Buxtehude
- Dudenhöfer M (2007) Veränderung der aktuellen und habituellen Befindlichkeit bei Frauen durch ein achtwöchiges Pilates-Training. Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln
- Felder H (2011) Auswirkungen eines 8-wöchigen Pilates-Trainings auf die Lauftechnik (Effects of Pilates on runners performance). Sports Science BAC, Deutsche Sporthochschule Köln
- Giesecke N (2003) Kooperation als Unternehmensstrategie auf Auslandsmärkten an einem Marketingkonzept für die Polestar Deutschland GmbH. Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln
- Grenz K (2010) Effekte auf die WS-Form, isometrische Anspannung der Rückenstreckmuskulatur (Effects on spinal alignment and back stability). Examensarbeit, Universität HH Bewegungswissenschaften

- Haider IB (2007) Die Steigerung der Aktivität des M. transversus abdominis durch Pilates-Training. Magisterarbeit, Wien
- Hamm M (2001) Zur Brauchbarkeit der Pilates-Methode für Balletttänzerinnen. Diplomarbeit, Fachbereich Sport Mainz
- Kunkelmann C (2010) Effizienz der Pilates-Methode/Auswirkung auf den Tonus von M. transversus, Mm. obliquus int./ext., Beckenbodenfunktion (Efficiency of Pilates for pelvic floor function). Physical Therapy BAC, FH Fresenius Idstein
- Lambriew D (2011) Effekte des Pilates-Trainings innerhalb der Polestar Pilates-Ausbildung unter Verwendung des Polestar Fitness-Screenings (Effects of Pilates in an educational program with Pilates screening). Master, Universität Salzburg, Sport und Bewegungswissenschaften
- Lenz S (2010) Effizienz der Pilates-Methode bei Beckenbodendysfunktion (Efficiency of Pilates for pelvic floor dysfunction). Physical Therapy BAC, FH Fresenius Idstein
- Opitz SM (2011) Pilates als bewegungstherapeutische Methode bei Depressionen – Ein Interventionsvergleich mit einem Ausdauertraining. Dissertation, Universität Rostock
- Ritter M (2005) Die Pilates-Methode – Trainingsmöglichkeiten für die Anforderungen im alpinen Skisport. Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln
- Stein SF, Wagner H (2011) Effizienz der Pilates-Methode als Folge-therapie nach BB-Dysfunktions-Therapie (Efficiency for follow-up after pelvic floor reeducation). Physical Therapy BAC FH Fresenius Idstein
- Thielke S (2011) Pilates-Training für Wettkampfsportler einer Sportklasse, Auswirkung auf die Wettkampfleistung (Pilates in a competitive sports class). Physical Therapy BAC, Hochschule 21 Buxtehude
- Wellhöfer A (2011) Unterstützende Wirkung von K-Tape auf die Effekte einer Pilates-Anfängergruppe (Supportive use of elastic tape in Pilates training). Projekt Kooperation mit K-Tape, Köln

### Weiterführende Literatur

- Adamany K (2005) Post pregnancy Pilates. Penguin, New York
- Adouni M, Shirazi-Adl A (2009) Knee joint biomechanics in closed-kinetic-chain exercises. Computer methods in biomechanics and biomedical engineering 12(6):661–670
- Anderson B (2005) Randomized clinical trial comparing active versus passive approaches to the treatment of recurrent and chronic low back pain. University of Miami
- Anderson B, Spector A (2000) Introduction to Pilates based rehabilitation. Orthopaedic Physical Therapy Clinics, North America
- Anderson B (2004) Polestar Ausbildungshandbuch. Polestar GmbH, Köln
- Bernard A (1997) An Introduction to ideokinesis, Contact Quarterly, Nachdruck 3 – Ideokinesis and Creative Body Alignment. Summer/ Fall, S. 24–25
- Betz S (2009) Thera-Pilates® for low back pain, Arbeitsbogen. POT-Tagung, Wiesbaden 2009
- Bimbi-Dresp M (2006) Das große Pilates-Buch. GU, München
- Blech J (2007) Bewegung, die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert. Fischer, Frankfurt/M.
- Bohlander A (1997) Das Pilates-Polestar Konzept in der Physiotherapie. Ztschr für Physiotherapeuten 7:1147–1153
- Brügger (1986) Die Erkrankungen des Bewegungsapparates und seines Nervensystems, Urban & Fischer, Frankfurt/M.

- Bunton E, Pitney W, Kane A, Cappaert T (1993) The role of limb torque, muscle action and proprioception during closed chain rehabilitation of lower extremity. *Journal of Athletic Training* 28(1):10–20
- Calais-Germain B (2006) *Anatomy of breathing*. Eastland, Seattle
- Calais-Germain B (1999) *Anatomie der Bewegung*. Fourier, Wiesbaden
- Chaitow L (2004) *Maintaining body balance, flexibility and stability*. Livingstone, London
- Da Fonseca J, Magini M, de Freitas T (2009) Laboratory gait analysis in patients with low back pain before and after a Pilates intervention. *Journal of Sport Rehabilitation* 18(2):269–282
- Deutsche Rentenversicherung (2003) Grundsatzpapier der Rentenversicherung zur Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF) der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- Disse O (2007) Körperwahrnehmung bei chronischem Rückenschmerz im Rahmen kognitiver Verhaltenstherapie/Sensory-motor learning as part of cognitive-behavioural therapy with chronic low back pain. *Psychotherapie* 12:101–114
- Dowd I (2005) *Taking root to fly – Articles on functional anatomy*, 6. Aufl. Eigenverlag Irene Dowd, New York
- Egoscue P, Gittines R (1999) *Schmerzfrei Leben*. Beust Verlag, München
- Ehlenz H, Grosser M, Zimmermann E (2003) *Krafttraining. Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme*. BLV Buchverlag, München
- Ehrlenspiel F, Maurer H (2007) Aufmerksamkeitslenkung beim motorischen Lernen. *Ztschr für Sportpsychologie* 14(3):114–122
- Emery K, de Serres S, McMillan A, Coté J (2010) The effects of a Pilates Training program on arm-trunk-posture and movement. *Clinical Biomechanics (Bristol Avon)* 25(2):124–130
- Endleman I, Critchley D (2008) Transversus abdominis and obliquus internus activity during Pilates exercises with ultrasound scanning. *Arch Phys Med Rehabil* 89:2205–12
- Esamilla R, Fleisig S, Zheng N, Barrentine S, Wilk K, Andrews J (1998) Biomechanics of the knee during closed kinetic chain and open kinetic chain activities. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 30:556–569
- Feldenkrais M (1981) *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Feldenkrais M (1985) *Das starke Selbst*. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Fenske M (2007) *Die segmentale Stabilisierung der Lendenwirbelsäule – Biomechanik, Wirkungsweise und Training der stabilisierenden Muskulatur*. Physiotherapie 1:17–23
- Fiasco P (2009) *Discovering pure classical Pilates*. Eigenverlag, Milton Keynes (UK)
- Fischer P (2006) *Wirbelsäulen-Fitness*. Trias, Stuttgart
- Franklin E (1998) *Locker sein macht stark*. Kösel, München
- Friedman P, Eisen G (2005) *The Pilates method of physical and mental conditioning*. Penguin, London
- Gallagher S, Kryzanowska R (1999) *The Pilates method of body conditioning*. Bainbridge, Philadelphia (PA)
- Gallagher S, Kryzanowska R (2000) *The complete writings of Joseph H. Pilates: Your health 1934 – Return to life through controllogy 1945, The Authorized Editions*. Bainbridge, Philadelphia (PA)
- Gladwell V, Head S, Haggard M, Beneke R (2006) Does a program of Pilates improve chronic non-specific low back pain? *Journal of Sport Rehabilitation* 15:338–50
- Gottlob A (2001) *Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule*. Urban & Fischer, München
- Grant K, Fletcher R (2001) *Mündliche Mitteilung. Gründungsveranstaltung der PMA, Miami 2001*
- Grant K (2001) *Mündliche Mitteilung. Gründungsveranstaltung der PMA, Miami 2001*
- Green Y, King M (2002) *Pilates Workbook for Pregnancy*. Ulysses Press, Berkeley (CA)
- Halprin A (1997) *Bewegungsritual – Tänzerische Meditationsübungen*. Hugendubel, München
- Hamilton C (2009) *Lokale Stabilität der Gelenke*. Handout Hamilton, Regensburg
- Hanna T (2000) *Beweglich sein – ein Leben lang*. Kösel, München
- Herdman A, Selby A (1999) *Pilates – creating the body you want*. Gaia, London
- Herdman A, Selby A (2000) *Das große Buch Pilates*. Econ Ullstein, Berlin
- Herrington L, Davies R (2005) The influence of Pilates training on the ability to contract the transversus abdominis muscle in asymptomatic individuals. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 9:52–57
- Hides J, Jull G, Richardson C (2001) Long term effects of specific stabilizing exercises for first-episode low back pain. Abstract exercise physiology and physical exam. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia
- Hodges P (1999) Is there a role for transversus abdominis in lumbopelvic stability? *Manual Therapy* 4(2):74–86
- Hodges P, Richardson C (1996) Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain: a motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine* 21(22):2640–2650
- Hüter-Becker A (Hrsg) (2002) *Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie, Bd. 1: Bewegungssystem*. Thieme, Stuttgart
- Isacowitz R (2006) *Pilates. Human kinetics*, Champaign (IL)
- Janda V (1994) *Manuelle Muskelfunktionsdiagnostik*. Ullstein, Berlin
- Johnson EG, Larsen A, Ozawa H, Wilson CA, Kennedy K (2007) The effects of Pilates based exercise on dynamic balance in healthy adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 11: 238–242
- Journal Lennox Hill Hospital (1960) *Scope Weekly special* (5. Oktober 1960)
- Junginger B (2009) Vortrag Physiotherapeutenkongress 2009, Fellbach
- Junginger B (2009) *Dysfunktion und Training des Beckenbodens*. Uro-News 12/2009. Download <http://www.physiotherapiejunginger.de>
- Keller Y, Krucker J, Seleger M (2007) *BeBo® Gesundheitstraining*. BeBo Verlag GmbH, Zürich
- Kempf HD (2010) *Die neue Rückschule*. Springer, Heidelberg
- Kibler B, Livingston B (2001) Closed chain rehabilitation for upper and lower extremities. *Journal of American Academy of Orthopaedic Surgeons* 9(6):412–421
- Klinkenberg N (2007) *Achtsamkeit in der Körperverhaltenstherapie*. Klett Cotta, Stuttgart
- Knebel KP (2005) *Muskelcoaching: Top in Form mit Stretching*. Rororo, Hamburg
- Korsten-Reck U, Marquardt K, Wurster KG (2009) *Schwangerschaft und Sport*. Dt. Zeitsch. für Sportmedizin 60(5):117–121
- Kuhnt O (2005) *Die kognitive Leistungsfähigkeit bei chronischem Lumbalsyndrom*. Dissertation Universität Gießen
- Lange C, Unnithan V, Larkam E, Latta P (2000) Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 4:99–108
- Larence AS (1997) *The Pilates trademark cancellation*. Newsletter Bd. 1, Nr. 1, New York
- Larsen C (1997) *Die S-Form der Wirbelsäule*. Physiotherapie ÖPV Wien 2:1–8
- La Touche R, Escalante K, Linares MT (2008) Treating non-specific chronic low back pain through the Pilates method. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, doi:10.1016/j.jbmt.2007.11.004

- Lesson D (2011) Schriftliche Mitteilung
- Lyon D (2005) *Pilates For men*. Harper Collins, New York
- Martins P (1997) *New York City Ballet Workout: Fifty stretches and exercises anyone can do for a strong, graceful and sculpted body*. William Morrow, New York
- Massey P (2010) *Pilates Anatomie*. Riva, München
- Maxwell J, Masters R, Eves F (2000) From novice to no know-how: A longitudinal study of implicit motor learning. *Journal of Sports Science* 18:111–120
- McMullen J, Uhl T (2000) A kinetic chain approach for shoulder rehabilitation. *Journal of Athletic Training* 35(3):329–337
- Melzack R (1999) From the gate to neuromatrix. *Pain Supplement* 6:121–126
- Melzack R (2004/2005) Evolution of the neuromatrix theory of pain. The Prithvi Raj lecture: presented at the Third World Congress of World Institute of Pain, Barcelona
- Myers TW (2004) *Anatomy trains*, 1. Aufl. Elsevier, München
- Myers TW (2010) *Anatomy trains*, 2. Aufl. Elsevier, München
- Panjabi M (1992) The stabilizing system of the spine, Part I: Function, dysfunction, adaption and enhancement. *Journal of Spinal Disorders & Techniques* Bd. 4, Nr. 5
- Paterson J (2009) *Teaching Pilates for postural faults, illness & injury*. Elsevier, Butterworth Heinemann, Oxford (UK)
- Pilates Method Alliance (2005) *The PMA Pilates certification exam study guide*. Pilates Method Alliance Inc., Miami (FL)
- Pilates Method Alliance (2007) *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*, Miami (FL)
- Porterfield JA, de Rosa C (1991) Mechanical low back pain: treatment of lumbopelvic disorders. W.B. Saunders, Philadelphia
- Redfield S (2011) *Whisper down Pilates Part I & II*. <http://www.physicalmethods.com> (letzter Zugriff am 20.03.2011)
- Redfield S (2011) *Chasing Joe Pilates*. <http://www.physicalmethods.com> (letzter Zugriff am 20.03.2011)
- Richardson C, Hodges P, Hides J (2009) Segmentale Stabilisation im LWS- und Beckenbereich. Elsevier, München
- Rivera J (1994) Open versus closed kinetic chain Rehabilitation of the lower extremity: a functional and biomechanical analysis. *J Sport Rehabil* 3:154–167
- Rodrigues S, de Guedes B, Samaria A, Torres B, Oliver N, Ediléa Monteiro O, Dantas M, Henrique E (2010) Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 14(2):195–202
- Rydeard R, Leger A, Smith D (2006) Pilates based therapeutic exercise: effects on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* 36(7):472–484
- San Miguel L (2011) Mündliche Mitteilung. Tagung, Mönchengladbach
- Sapsford R, Hodges P, Richardson C, Cooper D, Markwell G (2001) Co-activation of the abdominal and pelvic floor muscles during voluntary exercises. *Neurol Urodynamics* 20(1):31–42
- Schleip R (2009) *Faszien im Zentrum der Aufmerksamkeit*. Medical Tribune 13. <http://www.somatics.de> (letzter Zugriff am 04.06.2011)
- Schmidt M, Klümper A (1989) *Basisgymnastik für Jedermann*, Bd. 1. Reba-Verlag, Darmstadt
- Schmidt M, Klümper A, Rießland M (1990) *Basisgymnastik für Jedermann*, Bd. 2. Reba-Verlag, Darmstadt
- Schmidt M, Klümper A, Rießland M (1991) *Basisgymnastik für Jedermann*, Bd. 3. Reba-Verlag, Darmstadt
- Schöllhorn W et al. (2009) Differenzielles Lehren und Lernen im Sport. *Ztschr. Sportunterricht* 2:36–40
- Segal NA, Hein J, Basford JR (2004) The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Arch Phys Med Rehabil* 85:1977–1981
- Seidenspinner D (2005) *Training in der Physiotherapie*. Springer, Heidelberg
- Siler B (2000) *The Pilates Body*. Broadway Books, New York
- Stepper S, Strack F (1993) Attitudes and social cognition. Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology* 64:211–220
- Stepper S, Strack F (1993) Proprioceptive determinants of emotional and nonemotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology* 64(2):211–220
- Stinger R (1986) Sports performance. A five-step mental approach. *Joperd* 4:82–84
- Streicher H (2005) *Virtuose Harmonie zwischen Nerv und Muskel – koordinatives Training in der Medizinischen Trainingstherapie*. Die Säule 15(4):167–172
- Todd M (2001) *Der Körper denkt mit: Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte*. Nach der Originalausgabe »The Thinking Body« 1937. Huber, Bern
- Ungaro A (2002) *Pilates*. Dorling Kindersley, Starnberg
- Valerius KP et al. (2002) *Das Muskelbuch: Anatomie, Untersuchung, Bewegung*. KVM, Marburg
- Van Lysebeth A (1999) *Die große Kraft des Atems*. Scherz, Bern
- Van Wingerden B (1998) *Bindegewebe in der Rehabilitation*. Scipro, Frankfurt
- Verstegen M (2010) *Core Performance*. Riva, München
- Vleeming A, Mooney V, Stoeckart R (2007) *Movement, stability und lumbopelvic pain*. Elsevier, London
- Vleeming A (2011) *Funktionelle Anatomie*. Kursunterlagen Juni 2011, Berlin
- Weineck J (2010) *Optimales Training*. Spitta Verlag, Balingen
- Weitzer K (2010) *Sich vom Schmerz befreien – Spannungen abbauen – Ins Gleichgewicht kommen – Beschwerdefrei leben*. Kösel, München
- WHO (2005) *Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit*
- WHO (2011) *Global recommendations on physical activity for health*. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html) (letzter Zugriff am 21.05.2011)
- Wilk K, Arrigo C, Andrews J (1993) Closed and open kinetic chain exercise for the upper extremity. *J Sport Rehabil* 5(1):88–102
- Wulf G (2009) *Aufmerksamkeit und motorisches Lernen*. Elsevier, München
- Wottke D (2004) *Die große orthopädische Rückenschule. Theorie, Praxis, Didaktik*. Springer Berlin
- [www.ideokinesis.com](http://www.ideokinesis.com) (letzter Zugriff am 19.06.2011)
- <http://innere1.uk-koeln.de/forschung/ag-sportonkologie> (letzter Zugriff am 25.09.2011)
- [www.sportundschwangerschaft.de](http://www.sportundschwangerschaft.de) (letzter Zugriff am 19.06.2011)
- <http://www.wido.de> (letzter Zugriff am 24.04.2010)
- <http://www.wikipedia.org/training> (letzter Zugriff am 24.04.2011)

# Stichwortverzeichnis

## A

- Anwendung von Kleingeräten 59
- Aufbauprogramm 102
  - Bridging II 116
  - Criss Cross 114
  - Hundred 102
  - Leg Pull Front 138
  - Mermaid II 120
  - Rolling Like a Ball 110
  - Roll Over II 106
  - Roll Up 104
  - Side Bend 140
  - Side Kick-Serie 132
  - Single Leg Circles 108
  - Single Leg Kick 130
  - Single Leg Stretch 112
  - Spine Stretch II 124
  - Spine Twist 126
  - Standing Single Leg Balance 142
  - Swan Dive 128
  - Swimming 136
- Aufmerksamkeit 294

## B

- Basisprogramm 62
  - Arm Arcs 66
  - Assisted Roll Up/Roll Down 78
  - Atmung 62
  - Bicycle 70
  - Book Openings 80
  - Bridging I 74
  - Chest Lift 68
  - Dart 94
  - Dead Bug 70
  - Femur Arcs 70
  - Leg Lowers 70
  - Mattentraining 62
  - Mermaid I 88
  - Open Close 66
  - Pelvic Clock 64
  - Quadruped 96
  - Roll Down 98
  - Roll Over I 76
  - Scarecrow 90
  - Shoulder Drops 66
  - Side Kick-Serie I 82
  - Side Lift 84
  - Side to Side 72
  - Spine Stretch I 86
  - Standing Balance 100
  - Swan 92
  - Windmill 66
- Bewegungskategorien 20
- Bildsprache
  - direkte 305

- indirekte 306
- Bildungsreize
  - funktionelle 31
  - physiologische 31, 221

## C

- Contrology 12

## D

- Dehnungen 150
  - Adduktoren 152
  - Iliopsoas 152
  - Ischiokruralen 151
  - Piriformis 152
  - Quadrizeps 152
  - Schultergürtel 152
- DNS 137
- Dokumentation 315
  - im Pilates-Studio 315
  - in der Praxis 315
  - in der Rehabilitation 315
- Dynamische Stabilität 222, 225

## F

- Fazilitation 309
- Feedforward-Phänomen 309
- Förderung von Pilates-Kursen 312
- Frauengesundheit 288
- Funktionelle Anatomie 24
- Funktionelle Biomechanik 31
- Funktionskreise, Pilates-Übungen und Funktionskreise 216
- Funktionsstörungen des Beckenbodens 30

## G

- Girdle of Strength 16
- Grundlegende Pilates-Prinzipien
  - Atmung 12
  - Whole Body Commitment 12
  - Whole Body Health 12

## H

- High Risk-Low Risk-Modell 312

## I

- Instabilität 225

## J

- Joseph Pilates 2, 6
  - Fakten und Legenden 7
  - Historie 5
  - Lebenslauf 6

## K

- Kernstabilität 26
  - Kernstabilisierende Muskulatur 26
- Krafttraining 2
- Kraftzylinder 26
- Krankheitsbilder 37
  - Arthrose 38
  - Burn out-Syndrom 288
  - Chirurgie 288
  - Endoprothesen 39
  - Entzündungen 38
  - Fibromyalgie 40, 288
  - Hallux valgus 39
  - Hernien 40
  - Herz-/Blutdruckprobleme 39
  - Kompressionssyndrome 40
  - Kontraindikationen 37
  - Neurologie 283
  - Onkologische Probleme 287
  - Orthopädie 282
  - Osteoporose 39
  - Pilates-Therapieplan 282
  - Protrusion/Prolaps 38
  - Rheumatoide Arthritis 287
  - Schwangerschaft 40
  - Spondylolisthese 39
  - Wirbelsäulenstenose 39

## L

- Low Risk-High Risk-Modell 291

## M

- Mobilität
  - Hypermobilität 225
  - Hypomobilität 225
- Motorisches Lernen 293
  - Bewusstmachung 296
  - Erhalt der Lerneffekte 296
  - Interner und externer Fokus 295
- Multiple Sklerose 286
- Muskelketten 279
  - geschlossene Kette 280
  - halboffene Kette 280
  - offene Kette 279
- Muskeltraining 28

## Stichwortverzeichnis

- Beckenbodentraining 30
- Gezieltes Ansteuern und Aktivieren des M. transversus abdominis 30
- Kraftaufbau 28
- Trainingsplanung 28
- Trainingsprinzipien 28

**N**

Neutrale Zone 225

**O**

Overflow 309

**P**

- Pilates-Beweglichkeitstraining 224
- Pilates-Bewegungsprinzipien 294
  - Balanced Muscle Development 20
  - Breathing 20
  - Centering 20
  - Concentration 20
  - Precision 20
  - Rhythm 20
  - Whole Body Movement 20
- Pilates-Fitness Screening
  - Anfersen 58
  - Fersenheben 59
  - Halbe Hocke 58
  - Hocke 59
  - Hüftabduktion sitzend 49
  - Langsitz 54
  - Liegestütz 54
  - Press Up in Bauchlage 42
  - Roll Up 48
  - Schulterflexion in Bauchlage 54
  - Seitstütz 46
  - Superman 46
  - Wandstehen 42
  - Z-Sitz 50
- Pilates-Geräte 232
  - Cadillac 256
  - Chair 270
  - Reformer 232
- Pilates-Geräteübungen 232
  - Abdominals Supine 242
  - Armwork 240
  - auf dem Cadillac 260
  - Breathing 258
  - Bridging/Leg Press 244
  - Feet in Straps 236
  - Footwork 232
  - Hamstring I 274
  - Leg Pump 276
  - Quadruped 252
  - Roll Down-Serie 256
  - Shoulder Tower Bar 266
  - Side Splits 254
- Pilates in der Therapie

- Anwendung 228
- Krankheitsbilder 232
- Patientenbeispiele 240
- Pilates-Konzept
  - Grundlegenden Prinzipien 12
  - Philosophie 12
  - Traditionelle Bewegungsprinzipien 12
  - Traditionelle Didaktik 15
  - Traditionelle Methodik 15
  - Traditioneller Unterricht 16
  - Traditionelle Übungsreihen 13
- Pilates-Krafttraining
  - Hypertrophietraining 223
  - Kraftausdauertraining 224
  - Schnellkrafttraining 224
  - Training in der Therapie 224
- Pilates-Mattenprogramm – Stundenbilder
  - Anfänger 159
  - bei Osteoporose 211
  - Fortgeschrittene 171
  - für einen starken Rücken 187
  - für Männer 195
  - in der Schwangerschaft 205
  - Mittelstufe 165
- Pilates-Methodik
  - Flat Back/Spine to Mat/Imprint – Auf-  
liegende LWS 16
  - Navel to Spine/Scoop/Belly Button –  
Bauchmuskulentspannung 16
  - Pilates Breathing 15
  - Pilates Stance 16
- Pilates-Schüler 8
- Pilates-spezifische Terminologie 33
  - Axiale Verlängerung 35
  - Becken-Rippen-Verbindung 35
  - Gleichmäßige (segmentale) Artikulation 35
  - Neutralposition 37
  - Neutralstellung der Wirbelsäule 33
  - Push-and-Pull-Aktivierung 35
  - Zugspannung 36
- Pilates-Testung 42
  - Bewertung 42
  - Fitness Screening 42
  - Körperhaltung im Stand 51
  - Roll Up/Down im Stand 51
- Pilates Therapie
  - Mattenübungen 278
- Pilates-Therapie 220
  - ICF-Klassifizierung 220
  - ICF-Modell 220
  - Mattenübungen 278
- Pilates-Training
  - anerkannte Präventionsmaßnahme 312
  - Fehlerquellen 54
  - formelle Grundlagen 311
  - in der ambulanten Rehabilitation 315
  - in Rehasport und Funktionstraining 314
  - KG-Gerät 315
  - Mattenprogramm 154
  - motorisches Lernen 293
  - Progression 40
  - Regression 40

- spezifisches Unterrichten 308
- Stundenbilder 153
- Pilates-Übungen
  - Anleitung 300
  - mit dem Roller 178
  - Übergänge 144, 146
- Pilates-Übungen für die Übergänge 144
  - 90/90 Kniebeugen 146
  - Bergposition 146
  - Fersensitz 144
  - Hocke 144
  - hoher Kniestand 146
  - Kindshaltung 144
  - V-Stretch 144
- Positives Körperbild 309
- Powerhouse 16, 26
- Prävention 2
  - Förderung von Pilates-Kursen 312
  - motorisches Lernen 294
  - Pilates-Training 3
- Pre-Pilates-Übungen 62
- Prinzip der dynamischen Stabilität 35

**R**

- Reflektion des Trainerverhaltens 295
- Rehabilitation, motorisches Lernen 296
- Rehabilitationsphasen 220
  - Akutphase 220
  - Phase der aktiven Rehabilitation 222
  - Phase der post-Rehabilitation 222
  - Subakute Phase 221

**S**

- Schlaganfall 286
- Schmerz 222
  - Bewegungsschmerz 222
  - Nachtschmerz 223
  - nicht normaler Schmerz 223
  - normaler Schmerz 223
  - Ruheschmerz 223
  - Schmerzreaktionen 222
- Spezifisches Unterrichten
  - von Frauen 309
  - von Männern 308
  - von Patienten 309

**T**

- Taktile Anleitung
  - führende 303
  - mit Widerstand 304
  - positionierende 303
- Tensegrity 35, 37
- Therapie 3
  - Pilates-Training 3, 8, 220, 296
- Training des M. transversus abdominis 30

## W

Wirksamkeitsnachweise 315

## Z

Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) 312