

MICHAELA BIMBI-DRESP

# PILATES FÜR SPÄTEINSTEIGER

**Mehr Beweglichkeit, mehr Kraft,  
jünger aussehen**



INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG



MICHAELA BIMBI-DRESP

# PILATES FÜR SPÄTEINSTEIGER

**Mehr Beweglichkeit, mehr Kraft,  
jünger aussehen**



## **PILATES IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE**

### **6 Pilates hält beweglich und jung**

- 6 Der Körper erfindet sich im Alter neu
- 6 Ziele in der zweiten Lebenshälfte
- 7 Mit Pilates gesund und schön altern
- 8 Kraft und Beweglichkeit aus einem starken Zentrum
- 8 Positive Effekte von Pilates
- 9 Der leichte Einstieg in die Methode

### **10 Pilatestraining für zu Hause**

- 10 Üben mit Buch und DVD

## **GESUND UND FIT MIT PILATES**

### **14 Mehr Kraft und Beweglichkeit**

- 14 Pilates gegen Osteoporose
- 17 Mit Pilates die Muskulatur kräftigen
- 18 Haltung bewahren mit Pilates
- 20 Pilates bei Gelenksteifigkeit und Arthrose
- 22 Karpaltunnelsyndrom
- 24 Bewegliche Faszien

### **26 Beckenbodentraining**

- 26 Der Beckenboden
- 27 Isometrische Beckenbodenkontraktion

### **28 Starke Nerven und ein lebendiger Geist**

- 28 Pilates tut den Nerven gut
- 28 Aufatmen mit Pilates

## **BEWEGLICH UND KRAFTVOLL – DIE ÜBUNGEN**

### **32 Körperwahrnehmung schulen**

- 32 Haltungsscheck im Sitzen
- 34 Haltungsscheck im Stehen
- 36 Breathing
- 38 Imprint and Release
- 40 Arm Circles
- 41 Scapula Isolation
- 42 Elevation and Depression
- 43 Head Nods

### **44 Mehr Beweglichkeit in den Gelenken**

- 44 Shoulder Circles
- 46 Spine Twist
- 47 Back Preparation 1
- 48 Spine Stretch Forward
- 49 Side Bend
- 50 Hip Rolls
- 51 Cat Stretch
- 52 Ankle Mobilizer
- 53 Hip Mobilizer

### **54 Für mehr Kraft und einen starken Rücken**

- 54 Abdominal Preparation
- 56 Back Preparation 2
- 57 Hundred
- 58 Neck Pull
- 59 Cross Press with Rotation
- 60 Side Twist with external Rotation
- 61 Side Arm Abduction
- 62 Chest Opener
- 63 Upper Back Extender

64 Abdominal Preparation with Bicep Curls

65 Breast Stroke

## **66 Standfestigkeit und ein sicherer Gang**

66 Lift and Lower

68 Running

69 Leg Lift

70 Leg Slides and Lift

71 Single Leg Stretch

72 Shoulder Bridge

73 Side Leg Lift

74 Squats

75 Squats with Side Leg Lift

76 Leg Bicycle

77 Lunges with Bicep Curls Balance

## **78 Zum Nachschlagen**

78 Bücher und Adressen

79 Register

80 Impressum

---





# PILATES IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Pilates ist ein kontrolliertes und sehr effektives Training, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Unabhängig von Alter und Gesundheit kann jeder Mensch mit Pilates beginnen. Bei regelmäßigem Training stellen sich schnell Erfolge ein. In diesem Buch mit DVD finden Sie einfache Einsteigerprogramme. Außerdem wird auf altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen eingegangen und aufgezeigt, wie Sie Ihr Training entsprechend gestalten können.

# PILATES HÄLT BEWEGLICH UND JUNG

Pilates, das einen besonderen Fokus auf die Bewegungsqualität legt, ist perfekt für Menschen geeignet, die mit den typischen altersbedingten Zipperlein wie Rücken-, Schulter-, Knie- und Hüftproblemen konfrontiert sind. Die Übungen eignen sich sowohl zur Rehabilitation als auch zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparats!

## DER KÖRPER ERFINDET SICH IM ALTER NEU

Sogar Pilatesprofis, die so langsam in die Jahre kommen, beginnen, ihr Pilatetraining anzupassen. War die Trainingsdevise in jungen Jahren »no pain, no gain«, so steht in späteren Lebensjahren der achtsame Umgang mit dem Körper im Vordergrund. Schmerzen beim Training sind nun inakzeptabel, toleriert wird maximal das sogenannte Wohlweh.

»Wer rastet, der rostet!« Diesen Spruch kennt wohl fast jeder, aber ab der Lebensmitte lässt er sich oft auch deutlich fühlen. Die gute Nachricht ist, dass mit sanften Trainingsmethoden wie Pilates gesund und ganzheitlich trainiert werden kann, um den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen. Muskeln, Faszien und Knochen reagieren in jedem Lebensalter auf eine Trainingsherausforderung. Der Körper ist ein wirklich dankbarer Wegbegleiter, der sich permanent umbaut und auch wieder neu erfinden kann. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich zwar der Stoffwechsel,

was dazu führt, dass der Umbau von Strukturen länger dauert. Doch bei regelmäßigem Training sind deutliche Erfolge sicher.

## ZIELE IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Wer die 50 hinter sich gelassen hat, der kann durch Pilates erreichen, noch viele Jahre schmerzfrei, gesund und fit zu bleiben, sowohl für den Alltag als auch für sportliche Freizeitaktivitäten. Wenn man dadurch nebenbei auch noch was für sein Aussehen tun kann – umso besser!

Die Resultate eines regelmäßigen Pilatetrainings decken sich mit vielen Zielen von Menschen in der zweiten Lebenshälfte:

- mehr Beweglichkeit,
- ausreichend Kraft, um Alltag, Freizeit und Sport genießen zu können,
- eine bessere Haltung,
- befreites Atmen,

- ein sicherer Gleichgewichtssinn,
- bessere Koordination,
- mehr Konzentrations- und Gedächtnisleistung,
- gesunde Gelenke,
- Verletzungsprophylaxe,
- fittes, vitales Aussehen.

## MIT PILATES GESUND UND SCHÖN ALTERN

Mittlerweile sind viele der von Joseph Pilates entwickelten klassischen Übungen durch Pilatesexperten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler großer Pilatesinstitutionen wie STOTT PILATES® an aktuelle zeitgenössische medizinische Erkenntnisse angepasst und entsprechend verändert worden. Daraus haben sich unterschiedlich schwierige Übungslevel entwickelt mit sehr einfachen vorbereitenden Übungen für Rehabilitationszwecke oder für den leichten Trainingseinstieg und zur Prävention bis hin zu sehr komplexen, fast akrobatischen Übungen für sehr gut trainierte Menschen, die nach sportlichen Herausforderungen suchen. Die Pilatesmethode ist also nicht nur Tänzern, Turnern und Akrobaten vorbehalten, sondern erfreulicherweise einem breiten Klientel zugänglich gemacht worden. Ob totaler Anfänger, durchschnittlich fitt, schon etwas älter oder nach längerer Pause – jeder kann mit Pilates beginnen. Darüber hinaus sind spezielle Trainingsprogramme für besondere Zielgruppen wie Men-

schen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder Menschen fortgeschrittenen Alters entstanden. Entsprechend der jeweiligen individuellen Verfassung ist es somit möglich, die optimalen Übungen für den Trainingseinstieg und die Trainingsprogression aus dem gesamten Pilatesrepertoire auszuwählen.

Um seine Trainingsziele am besten zu erreichen, ist es sinnvoll, die klassischen Übungen altersgerecht zu variieren. Wer will schon noch auf Biegen und Brechen alle akrobatischen, super-fortgeschrittenen klassischen Pilatesübungen durchturnen? Sie möchten das? Okay – wenn Sie fit sind, dann kann das ein durchaus erreichbares Ziel für Sie sein. Aber um die körperlichen Voraussetzungen dafür zu schaffen oder um auf bereits bestehende Einschränkungen Rücksicht zu nehmen, ist es auf jeden Fall wichtig, mit einfachen und gelenkschonenden Übungen zu beginnen. Sie werden selber spüren, wie Sie durch regelmäßiges Training kräftiger und beweglicher werden. Entsprechend können Sie die Übungen dann beliebig schwieriger werden lassen. Das Verletzungsrisiko halten Sie mit einem langsamen, durchdachten Trainingsaufbau gering.

Joseph Pilates selbst trainierte übrigens bis fast zu seinem Tod mit 84 Jahren nach seiner eigens entwickelten Methode. Er definierte Alter nicht durch Jahre, sondern dadurch, wie fit Körper und Geist sind.

Sie sind gerade 50 Jahre alt geworden? Vergessen Sie die Zahl und starten Sie mit Pilates: Sie haben noch jede Menge Zeit, eine Meisterin oder ein Meister der Methode zu werden.





*Joseph Pilates (1883–1967) unterrichtete noch bis ins hohe Alter das nach ihm benannte systematische Körpertraining.*

Ein gut ausgebildeter Pilatestrainer wird Sie genau dort abholen, wo Sie gerade stehen, und Sie auf dem sanften Weg zu einem besseren Wohlbefinden und mehr Fitness begleiten.

## **KRAFT UND BEWEGLICHKEIT AUS EINEM STARKEN ZENTRUM**

Pilates trainiert Ihren Körper von innen nach außen: Alle körperlichen Bewegungen entspringen optimalerweise aus einem starken Körperzentrum. Die Rumpfkraftigung, also die Kraftigung der tiefen und oberflächlichen Bauch- und Rückenmuskulatur, steht daher im Mittelpunkt des Pilatesstrainings. Für ein aus-

gewogenes Rumpfraining werden grundsätzlich sämtliche Bewegungen der Wirbelsäule (Flexion, Extension, Rotation und Lateralflexion) in jeder Trainingseinheit durchgeführt. Dies bewirkt einen wechselnden Druck und Zug auf die Bandscheiben, die hierdurch optimal mit Nährstoffen versorgt werden. Auch das am Rumpf gelegene Faszien- und Bindegewebe wird durch die vielseitigen Bewegungen des Torso stimuliert. Regelmäßiges Pilatesstraining belohnt Sie daher mit einem gesunden Rücken! Die möglichst geschmeidigen, fließenden Bewegungen während der Übungen werden im Rhythmus der eigenen Atmung durchgeführt. Je tiefer Sie dabei atmen, desto besser. Denn das hat gleich mehrere Vorteile: Sie werden Ihren Körper besser mit Sauerstoff versorgen, die großen Auf- und ab-Bewegungen des Zwerchfells massieren Ihre inneren Organe und Sie aktivieren Ihr Lymphsystem, also Ihr körpereigenes Abwehrsystem. Darüber hinaus können Sie während des Pilatesstrainings mental entspannen, da Sie die Außenwelt und den Alltag vergessen werden und sich auf sich selbst konzentrieren – Sie werden staunen, wie energiegeladent und beschwingt Sie aus dem Training gehen.

## **POSITIVE EFFEKTE VON PILATES**

Die von Joseph Pilates vor über 100 Jahren kreierten Pilatesübungen und alle aus ihnen hervorgegangenen Weiterentwicklungen besitzen eine hohe Wirksamkeit.

Der Trainingseinstieg ist auch bei gesundheitlichen Einschränkungen nahezu jederzeit möglich. Pilates:

- verbessert die Rumpfstabilität,
- lindert Rückenbeschwerden und trägt hervorragend zur Prävention bei,
- ist ein ganzheitliches Muskeltraining mit Schwerpunkt Bauch / Rücken,
- unterstützt den Aufbau einer straffen, funktionsfähigen Muskulatur,
- stimuliert das fasziale Körpernetzwerk
- strafft das Bindegewebe,
- verbessert das optische Erscheinungsbild,
- sorgt für eine aufrechte Haltung,
- sorgt für mehr Beweglichkeit in allen Gelenken des Körpers,
- fördert das seelische Gleichgewicht,
- verbessert und verfeinert die Körperwahrnehmung und das Körpergefühl,
- lindert Wechseljahresbeschwerden.

## DER LEICHTE EINSTIEG IN DIE METHODE

Viele klassische Pilatesübungen werden liegend durchgeführt. Ein noch leichterer Einstieg in die Methode ist aber auch sehr gut sitzend auf einem Stuhl möglich. Die Sitzposition entlastet den Unterkörper und ermöglicht eine höhere Konzentration auf das Rumpftaining. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie die Übungen beim Erlernen gut sehen können – im Spiegel zur Eigenkorrektur oder bei Ihrem Trainer.

## Auf Dauer sitzend oder stehend trainieren

Bestimmte gesundheitliche Einschränkungen machen es sogar notwendig, sitzend oder, wenn es schwieriger sein darf, stehend zu trainieren. So beispielsweise, wenn Sie eine Hüft- oder Knieprothese haben und es Ihnen nicht so leichtfällt, sich auf den Boden zu legen und wieder aufzustehen. Das Training auf dem Stuhl ist auch eine Alternative, wenn Sie an Osteoporose leiden sollten oder Bandscheibenprobleme haben, bei denen es eher schadet, wenn Sie den Oberkörper aus der Rückenlage aufrollen – eine Bewegung, die beim Pilates auf der Matte häufig ausgeführt wird.

## Langsam steigern

Aus diesen Gründen sind viele der klassischen Pilatesübungen für dieses Buch in den Sitz und Stand übertragen worden. Für einen optimalen Einstieg und eine kontinuierliche Trainingsprogression beginnen Sie sitzend mit einem einfachen Programm auf der DVD *Zur Einstimmung* (Track 1–14) oder *Sanfter Einstieg im Sitzen* (Track 15–30) und steigern sich dann über schwierigere sitzende Übungen bis hin zu einem stehenden Übungsprogramm. Die typischen altersbedingten Zipperlein sind bei der Programmentwicklung bereits berücksichtigt worden, sodass nahezu jede Übung in diesem Buch von Ihnen durchgeführt werden kann. Spezifische Informationen zu Pilates bei den häufigsten altersbedingten Erkrankungen oder auch körperlichen Veränderungen finden Sie auf den Seiten 13 bis 29 in diesem Buch.