

Lena Hollmann
Tone Your Body

Lena Hollmann

Tone Your Body

Pilates Home-Workouts

für einen starken Körper und
mehr Beweglichkeit

südwest

IMPRESSUM

1. Auflage © 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor*innen und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autor*innen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Werk auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörter gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung, sondern hat lediglich redaktionelle Gründe.

Projektleitung: Philipp Christ
Textredaktion und Korrektorat: Claudia Fritzsche

Bildnachweis:
Sämtliche Bilder © Klaus Schwaiger
Fotoassistentz: Lydia Tait und Jonathan Tait

Umschlaggestaltung & Innenlayout: Vera Schlachter (Veruschkamia Grafik & Illustration)
Satz: Uhl + Massopust GmbH, Aalen
Herstellung: Timo Wenda
Reproduktion: Lorenz & Zeller GmbH, Inning
Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis
Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967
ISBN 978-3-517-10309-9

www.suedwest-verlag.de

INHALT

Vorwort	6
Einleitung: Was ist Pilates?	9
Die 6 Grundprinzipien nach Pilates	11
Die Ausrichtung des Körpers	12
Aktiviere dein Powerhouse	15
Die Pilates-Atmung	17
Fragen und Antworten, bevor du loslegst	19
So ist das Buch aufgebaut	23
Pilates im Stehen	24
Pilates an der Wand	50
Pilates auf der Matte	76
Pilates mit Stuhl und Tisch	102
Pilates mit Handtüchern	128
Pilates mit Wasserflaschen	154
Pilates auf dem Bett	180
Workoutpläne	206
Danke	220
Verwendete und weiterführende Literatur	222
Register	223

Vorwort

»Echt jetzt? Gibt es nicht schon Hunderte Pilatesbücher auf dem Markt?«

Dies war die Frage, die ich am häufigsten zu hören bekam, als ich erzählte, dass ich jetzt ein Pilatesbuch schreibe. Und ja, richtig: Der Onlinehandel liefert dir aktuell mehr als 1000 Ergebnisse, wenn du nach einem »Pilatesbuch« suchst. Pilates ist also nicht erst seit gestern im Trend. Das heißt aber noch lange nicht, dass es nichts Neues zu entdecken oder auszuprobieren gäbe.

Es bestehen natürlich bestimmte Grundprinzipien, die heutzutage noch genauso Beachtung finden wie damals, als diese Trainingslehre entstand. Gleichzeitig hat sich aber auch unglaublich viel verändert. Dank der immer weiter voranschreitenden Forschung wissen wir inzwischen deutlich mehr über Körper und Bewegung. Das Training muss deshalb fortwährend an neue medizinische und physiologische Erkenntnisse angepasst werden.

Viele von uns haben mittlerweile aber auch einfach andere Bedürfnisse, wenn es um das eigene Training geht: Es soll natürlich effektiv sein, gleichzeitig aber am besten auch Spaß machen. Es soll in den eigenen vier Wänden stattfinden können, aber wir wollen uns gleichzeitig auch gut angeleitet und sicher fühlen. Wir wollen abschalten und gleichzeitig verstehen, warum wir bestimmte Übungen ausführen. Es soll wenig Equipment dafür nötig und trotzdem abwechslungsreich sein.

Wie eure Bedürfnisse aussehen, wenn es um Pilates geht, darf ich zu meiner Freude jeden Tag durch meine Arbeit und euer Feedback bei YouTube erfahren. Den Kanal *Lena's Health Lab*, den mein Businesspartner Murat und ich gegründet haben, gibt es nun schon seit über drei Jahren. Dahinter stand damals schlicht und einfach die Idee, meine Personal-Training-Kunden während der Pandemie mit Workouts zu versorgen, ohne jedem Einzelnen eine eigene E-Mail schicken zu müssen. Zuerst hatten wir 100, dann 1000, und dann plötzlich 10 000 Subscriber. Ich hatte nie damit gerechnet, dass der Kanal einmal so vielen Menschen gefallen würde – inzwischen kommen wir auf über 10 000 Klicks am Tag. Mir geht das Herz auf, wenn ich all eure Kommentare unter unseren Pilatesvideos, euer Feedback auf Instagram und eure E-Mails lese. Ich liebe es, wenn ihr den einen oder anderen Aha-Moment erlebt, wenn eine Übung das erste Mal geklappt hat oder ihr mir berichtet, dass ihr endlich eure monatelang quälenden Rückenschmerzen losgeworden seid. Wenn ich

erfahre, dass ihr mit Pilates einen Sport gefunden habt, der euch erfüllt, weiß ich, warum ich meine Arbeit mache. Ich habe zwei Studienabschlüsse – in Biologie und in Fitness & Health Management, darüber hinaus bin ich Personal Trainerin mit zahlreichen Zertifizierungen und ich betreue seit über 15 Jahren meine Kunden. Durch die Kombination von Naturwissenschaft, Sporttheorie und -praxis fühle ich mich gut gerüstet, euch professionell anzuleiten.

»Danke für deine präzisen Anleitungen. Endlich kann ich meinen Körper besser wahrnehmen.« – Silke W.

Und genauso, wie ich euch über YouTube bei eurem Pilatetraining begleite, möchte ich das auch bei dir mit diesem Buch tun. Ich wünsche mir, dass du, während du trainierst, deinen Körper besser kennen- und verstehen lernst und auch, warum wir bestimmte Übungen ausführen und warum sie dir guttun. Du sollst dich gefordert, aber nicht überfordert fühlen. Ich hoffe, dass du das Buch immer wieder mit einem Lächeln zuklappst und dir denkst: Ich freue mich schon auf die nächste Trainingseinheit.

Ich habe all euer Feedback, das ich in den letzten drei Jahren gesammelt habe, in das Buch miteinfließen lassen. Ich durfte so viel von euch lernen! Ich habe erfahren, welche körperlichen Beschwerden euch oft plagen, welche Übungen ihr als angenehm oder als besonders effektiv empfindet, wie wichtig eine bilderreiche Sprache ist, damit ihr die Übungen versteht und vieles mehr.

Nachdem ich dir im Anfangskapitel das Wichtigste über die Pilatesprinzipien vermittele, geht es direkt ans Eingemachte. Ich begleite dich durch 7 Übungskapitel, die jeweils ein in sich abgeschlossenes Ganzkörper-Workout enthalten. Mal machen wir Pilates an der Wand, mal auf einer Matte, mal mit Tisch und Stuhl. Also alles mit Equipment, das du zu Hause hast. Natürlich kannst du dir auch einzelne Übungen raussuchen oder die Kapitel beliebig miteinander kombinieren. Ganz nach deinem Geschmack und deinen Bedürfnissen – es ist *dein* Pilatetraining!

Um noch mal auf die Eingangsfrage zurückzukommen: Ja, es gibt wirklich Tausende Pilatesbücher. Aber es gibt keines, indem die Meinungen und Erfahrungen von so vielen Pilates-Begeisterten, wie ich sie in meinen Follower*innen finde, und meine eigene 15-jährige Expertise mit einfließen durften. Ich hoffe, es ist mir gelungen, dieses Pilatesbuch von der großen Menge abzuheben.

Vielleicht hast du Lust, jetzt einfach zu starten und dich selbst zu überzeugen! Ganz viel Spaß mit meinem und deinem Pilatesbuch und vor allem: ganz viel Spaß dabei, deinen Körper kennenzulernen, wertzuschätzen, zu kräftigen und beweglicher zu machen.

Deine Lena



Einführung

WAS IST PILATES?

PILATES IST ...

- ein langsames Kräftigungsworkout mit dynamischen Stretches
- ein Training mit Fokus auf die Körpermitte
- eine Art, die Tiefenmuskulatur zu aktivieren
- eine Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
- eine Verbindung von Kräftigung und Mobilisation

Wie du siehst, ist es gar nicht so einfach auf den Punkt zu bringen, was genau Pilates ist. Pilates vereint all die genannten Punkte und noch so viel mehr.

Drehen wir für ein besseres Verständnis zunächst einmal die Zeit zurück und begeben uns ins Jahr 1883, als Joseph H. Pilates in Mönchengladbach geboren wird. Er ist ein kränkliches Kind, doch hat er Spaß an körperlicher Bewegung und interessiert sich bereits früh für verschiedene Sportarten und Heilmethoden.

1912 geht er nach England und arbeitet dort als Turn- und Boxlehrer, zudem gibt er Kurse in Selbstverteidigung. Bald darauf bricht der Erste Weltkrieg aus, und Pilates wird zusammen mit anderen deutschen Staatsangehörigen auf der Isle of Man interniert. Dort praktiziert und lehrt er seine eigenen Trainingsprogramme. Er nennt seine Methode »Contrology«, sie wird erst später als »Pilates« bekannt. In dieser Zeit erfindet er auch die ersten Pilatesgeräte.

Bei Kriegsende kehrt Pilates nach Deutschland zurück, wo er seine Trainingsmethode unterrichtet und weiterentwickelt. Da ihr Fokus auf der Stabilisierung und Aufrichtung des Körpers liegt, wird sie vor allem in der Welt des Tanzes schnell populär.

1926 wandert Joseph Pilates nach Amerika aus, auf der Überfahrt lernt er Clara Zeuner kennen, eine gelernte Krankenschwester und bald seine dritte Frau. Gemeinsam mit ihr eröffnet er in New York das erste Pilatesstudio. Joseph »Joe« Pilates ist wichtig, dass es sich bei »Contrology« nicht um ein reines Fitnessprogramm handelt, sondern um einen Lebensstil. Es geht um

die Verbindung von Körper und Geist, um Koordination und Harmonie. Das Ehepaar arbeitet mit vielen berühmten Tänzerinnen und Tänzern, dadurch wird auch ihre Trainingsmethode immer bekannter und angesehener. Im Laufe seiner Karriere ersinnt Joseph Pilates mehr als 500 Übungen und entwirft die verschiedensten Pilatesgeräte. Allesamt sollen sie den Anwendern zu einer aufrechten Haltung und einer stabilen Körpermitte verhelfen.

1967 stirbt Joseph Pilates im Alter von 83 Jahren. Clara führt ihr gemeinsames Studio noch zehn Jahre weiter, bis zu ihrem eigenen Tod. Dafür, dass die Pilatesmethode auch danach bestehen bleibt, sorgen Schüler von Clara und Joseph: Sie eröffnen eigene Pilatesstudios und entwickeln die Methode weiter.

So kommt es, dass Pilates aus unserer heutigen Welt nicht mehr wegzudenken ist. Es gibt bereits über 800 Pilatesstudios allein in Deutschland und zahlreiche verschiedene Ausbildungsangebote. Die Übungsvarianten werden immer vielfältiger und dem heutigen Kenntnisstand auf den Gebieten Sport und Gesundheit angepasst.

DIE 6 GRUNDPRINZIPIEN NACH PILATES

Diese 6 Grundprinzipien haben sich über die Jahrzehnte hinweg nicht verändert und machen die Pilatesmethode einzigartig. Auch wir wollen uns danach richten, wenn wir die Übungen in den folgenden Kapiteln ausführen.

1. ATMUNG

Lasse deinen Atem beim Ausführen der Übungen fließen. Atme tief, bewusst und gleichmäßig. Durch die richtige Atmung in den seitlichen Brustkorb können wir unsere Konzentration nach innen lenken.

2. KONZENTRATION

Wo spüre ich Verspannungen im Körper? Welche Muskulatur aktiviere ich gerade? Wie fühle ich mich? Konzentriere dich während der Pilateseinheit ganz auf deinen Körper. Wir wollen jedes einzelne Detail wahrnehmen.

3. KONTROLLE

Bewegungen führen wir kontrolliert und voller Achtsamkeit aus, Übungen ganz bewusst und aus unserer Körpermitte heraus. Nichts geschieht absichtslos »einfach so«.

4. ZENTRIERUNG

Mit »Zentrierung« ist die Aktivierung der Körpermitte (das »Powerhouse«) gemeint. Der Beckenboden wird angespannt und der Bauchnabel sanft hinein- und hochgezogen. Das geschieht vor jeder Übung.

5. PRÄZISION

Beim Pilates geht es um die exakte Ausführung. Wir achten beispielsweise sehr auf die Ausrichtung des Beckens und der Wirbelsäule. Nur durch die präzise Ausführung können die Pilateseffekte gewährleistet werden.

6. BEWEGUNGSFLUSS

Wir sind keine Roboter und arbeiten nicht abgehakt. Wir bleiben im Fluss der Bewegung und führen die Übungen weich und in einander übergehend aus.

DIE AUSRICHTUNG DES KÖRPERS

Präzision gehört zu den Grundprinzipien von Pilates. Und um Präzision geht es schon im Vorfeld, bevor wir überhaupt mit einer Pilatesübung beginnen. Wir wollen vor der Übungsausführung eine (für uns) optimale Körperhaltung einnehmen, bei der die Sehnen und Bänder des Körpers so wenig wie möglich belastet werden. Außerdem unterstützt uns eine gute Körperhaltung bei der Bewegungsausführung.

KÖRPERHALTUNG

Stell dich einfach mal hin, ohne dass du dich bewusst aufrichtest. Vielleicht schließt du auch die Augen dabei, um mehr bei dir zu sein. Belastest du vielleicht ein Bein stärker als das andere? Schiebst du deinen Kopf nach vorne? Geht dein Blick nach unten in Richtung Boden? Hast du das Gefühl, dass du dich im Rücken rundest? Spürst du vielleicht ein starkes Hohlkreuz? Nimm deine



Haltung bewusst wahr. Warum du die Haltung einnimmst, in der du nun dastehst, hat verschiedene Gründe. Ein Grund: Dein Körper hat sich über die Jahre deiner Lebensweise angepasst. Wenn du beispielsweise viel sitzt, kann dies dazu führen, dass du eine nach vorn gebeugte Haltung einnimmst. Diese Haltung kostet den Körper sehr wenig Energie. Sie führt aber auch zu Beweglichkeits- und Kräfteinbußen. Wir wollen durch Pilates in eine aufrechte Haltung gelangen. Dazu müssen wir unseren Körper bewusst wahrnehmen und die richtige Muskulatur ansteuern.

Lass uns die aufrechte Haltung am besten mal zusammen durchgehen.

In der Seitenansicht sind

- das Ohrläppchen
- das Schultergelenk
- die Rumpfmittle
- das Knie
- das Fußgelenk

in einer waagerechten Linie.



Um das zu erreichen, stellen wir uns zunächst hüftbreit hin. Stell dir vor, dass ein imaginärer dritter Fuß zwischen deinen Füßen Platz hätte. Wir ziehen unser Steißbein sanft in Richtung Boden, heben das Brustbein in Richtung Decke und rollen die Schultern nach hinten unten.

Dein Kopf ruht auf deiner Halswirbelsäule. Dafür ziehst du dein Kinn leicht in Richtung Kehlkopf. Somit bildet dein Kopf die Verlängerung deiner Halswirbelsäule. Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Stell dir dabei vor, dass sich deine einzelnen Wirbelkörper voneinander weg bewegen können. Schiebe deine Scheitelkrone in Richtung Decke und spüre, wie du dich aufrichtest. Wenn es um die Aufrichtung geht, rede ich gerne von Länge: »Dein Nacken ist lang«, »deine Brustwirbelsäule ist lang«. Dabei sollst du dir jedes Mal vorstellen, wie du dich genau in diesem Bereich aufrichtest.

Ich möchte betonen, dass es für viele von uns schwer ist, die ideale Körperhaltung einzunehmen, und noch schwieriger, sie aufrechtzuerhalten. Versuche allerdings immer wieder, die oben genannten Punkte zu beachten und sie so gut, wie es dir möglich ist, umzusetzen.

NEUTRALES BECKEN

Beim Pilates trainieren wir gewöhnlich mit einer neutralen Beckenstellung und damit verbunden mit einer neutralen Wirbelsäule. Deine neutrale Beckenstellung findest du am einfachsten in Rückenlage. Lege deine Hände V-förmig auf deinen Unterbauch. Die Fingerspitzen liegen auf deinem Schambein. Unter deinen Handballen spürst du jeweils einen Knochenvorsprung, den sogenannten vorderen oberen Darmbeinstachel. Bei einer neutralen Beckenposition liegen diese drei Punkte auf einer waagerechten Ebene. Im Stehen lägen diese drei Punkte folglich auf einer senkrechten Ebene. Deine Wirbelsäule hat dabei ihre natürliche Krümmung. Das bedeu-



tet, dass du deine Hand zwischen der Matte und deiner Lendenwirbelsäule hindurchschieben könntest.

Und jetzt probiere, deine Lendenwirbelsäule abzuflachen. Dadurch ist kein Spalt mehr zwischen Matte und Wirbelsäule. Die Position nennt man *Imprint* («Abdruck»). Stell dir also vor, du liegst am Strand im Sand und möchtest mit deiner ganzen Wirbelsäule einen Abdruck darauf hinterlassen. Dabei wird das Becken nach hinten gekippt. Dein Schambein ist nun etwas höher als die beiden Knochenvorsprünge. Diese Position nehmen wir vor allem ein, wenn wir bei Übungen die Beine in der Luft haben. Auch für Anfänger ist es oft einfacher, in dieser Haltung zu trainieren. Allerdings solltest du das nicht zur Gewohnheit werden lassen, da in dieser Position die Bandscheiben einseitig belastet werden.

FUSSPOSITION

Auch die Füße werden bei unserem Pilates-training miteinbezogen. Wir unterscheiden zwischen zwei verschiedenen Fußstellungen.

Es gibt Übungen, da sind die Füße »im Point«. Dafür schiebst du die Zehen weg von deinen Schienbeinen und spürst die Streckung des Fußes und vielleicht auch deines Schienbeins. Im Fachjargon wird dies auch *Plantarflexion* im Sprunggelenk genannt, also die Beugung der Fußsohle. Stell dir einfach vor, du wolltest mit deinen Zehen den Lichtschalter auf der anderen Seite des Raumes bedienen. Achte aber bitte darauf, dass du die Zehen nicht verkrampfst und die einzelnen Zehen voneinander entfernt bleiben.



Es gibt aber auch Übungen, da sind die Füße »im Flex«. Zieh die Fußspitzen an in Richtung Knie. Diese Position wird auch *Dorsalextension* im Sprunggelenk genannt. Also genau das, was es bewirkt: eine Streckung der Rückseite. Zu umständlich? Stell dir einfach vor, dass du deine Ferse von dir wegdrücken willst.

AKTIVIERE DEIN POWERHOUSE

Die Überschrift »Aktiviere dein Powerhouse« hört sich doch schon nach einer kraftvollen Übung an, oder? Ist sie auch! Denn ohne eine kraftvolle und stabile Körpermitte geschieht beim Pilates nichts. Vor jeder Bewegung werden die Muskeln aktiviert, die sich zwischen dem Brustkorb und dem Becken befinden und für die Stabilisierung der Körpermitte zuständig sind.

WAS IST EIGENTLICH DAS POWERHOUSE?

Stell dir dazu ein Haus vor: mit einem Boden, Wänden und einem Dach.

Der Boden, das ist unser **Beckenboden**: drei Muskelschichten, die wie Sprungtücher zwischen den beiden Sitzbeinhöckern, dem Schambein und dem Steißbein aufgespannt sind. Der Beckenboden verschließt das Becken nach unten und stützt die inneren Organe.

Die Wand unseres Hauses wird vom **querverlaufenden Bauchmuskel** gebildet. Auch kurz TVA genannt, *Transversus Abdominis*. Er ist unser tiefster Bauchmuskel und verläuft wie ein Korsett um die Taille. Wenn er angespannt wird, wird die Bauchhöhle komprimiert und somit die Taille schmaler. Nicht nur das! Auch die Lendenwirbelsäule wird durch einen aktivierten TVA stabilisiert.

Unsere Rückwand besteht neben dem querverlaufenden Bauchmuskel auch aus der **tiefliegenden Rückenmuskulatur**. Wir haben viele tiefliegende Rückenmuskeln, die allesamt für eine aufrechte Haltung wichtig sind. Besonders interessant für uns ist der »vielgefiederte Muskel« (*Musculus multifidus*), der im Lendenwirbelbereich stark ausgeprägt ist. Dieser Wirbelsäulenaufrichter verläuft vom Kreuzbein über die gesamte Wirbelsäule bis zum Kopf.

Unser Dach ist das **Zwerchfell**, unser größter Atemmuskel, den du im Kapitel »Die Pilates-Atmung« noch genauer kennenlernen wirst.

Das Zusammenspiel dieser Muskeln sorgt dafür, dass unsere Wirbelsäule in der Bewegung stabilisiert wird. Dabei möchte ich unbedingt noch mal betonen, dass wir **das Powerhouse aktivieren, bevor** wir eine Übung ausführen. Wir beanspruchen somit erst die Tiefenmuskulatur, bevor die oberflächliche Muskulatur wirksam werden darf.

WIE AKTIVIEREN WIR DAS POWERHOUSE DENN NUN?

Spanne zunächst deinen Beckenboden an. Stell dir dabei vor, du hättest einen Reißverschluss, der von deinem Steißbein bis nach vorne zu deinem Bauchnabel verläuft. Atme aus und stell dir vor, wie du diesen Reißverschluss langsam schließt. Der Beckenboden hebt sich an, ohne dass die Bewegung sichtbar ist. Deine Pomuskulatur bleibt dabei entspannt.

Jetzt ziehst du sanft deinen Bauchnabel rein und hoch. Deine Bauchdecke flacht sich ab, deine Taille wird schmaler. Es kann auch helfen, sich vorzustellen, dass sich die vorderen Rippenbögen wie eine Schiebetür zusammenziehen. Du aktivierst dabei deinen querverlaufenden Bauchmuskel.

Nun versuche, deinen Beckenboden anzuspannen, dann den Bauchnabel rein- und hochzuziehen und dich dabei aufzurichten. Stell dir vor, deine Wirbel ziehen sich auseinander, ohne dass du dabei die Bauchspannung verlierst. Durch die Aufrichtung ist nun auch deine tiefliegende Rückenmuskulatur aktiviert.

Also: Strecke dich in die Länge, spanne den Beckenboden an und zieh deinen Bauchnabel sanft rein und hoch. Damit hast du dein Powerhouse aktiviert.

Gerade zu Beginn wollen wir alles anspannen, so stark es geht. Aber wir wollen uns nicht verkrampfen! Nutze deshalb nur 30 Prozent deiner Maximalkraft.

Das Powerhouse zu aktivieren, braucht Übung! Ich werde dich im gesamten Buch immer wieder daran erinnern, deine Körpermitte anzusteuern, damit wir möglichst sicher und effektiv arbeiten.

DIE PILATES-ATMUNG

Wir machen am Tag circa 20 000 Atemzüge. Die meisten davon unbewusst. Beim Pilates wollen wir uns jedoch auf unsere Atmung konzentrieren. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings, und nur mit der richtigen Atemtechnik lassen sich die Übungen korrekt ausführen.

Während wir ein- und ausatmen spielt das **Zwerchfell** eine ganz besondere Rolle. Es ist unser größter und wichtigster Atemmuskel, er liegt zwischen Brusthöhle und Bauchraum. Wenn wir einatmen, kontrahiert das Zwerchfell und senkt sich nach unten in die Bauchhöhle. Daraufhin vergrößert sich das Volumen der Brusthöhle. Bei der Ausatmung entspannt sich das Zwerchfell und hebt sich wieder. Der Brustkorb senkt sich. Es gibt weitere Hilfsmuskeln bei der Atmung, die eine Rolle spielen. Die wirst du im weiteren Verlauf dieses Buches noch kennenlernen.

Nun gibt es verschiedene Atemtechniken. Bestimmt hast du schon mal von der **Bauchatmung**, auch »Zwerchfellatmung«, gehört. Davon spricht man, wenn sich das Zwerchfell bei der Einatmung so weit nach unten senkt, dass sich der Raum unterhalb des Zwerchfells verengt und sich daraufhin die Organe verlagern. Die Bauchdecke hebt sich. Das kannst du sehen und spüren. Lege deine Hände mal auf deinen Bauch und atme tief ein und aus. Spürst du, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt? Das ist eine super Atemtechnik, wenn du zur Ruhe kommen möchtest.

Diese Atmung funktioniert für uns beim Pilates allerdings nicht. Warum? Versuch mal, dein Powerhouse aktiv zu halten und gleichzeitig in den Bauch zu atmen. Du wirst feststellen: Das funktioniert nicht.

Wir können das Powerhouse nur aktiv halten, solange die Bauchdecke abgeflacht bleibt. Und das können wir am besten durch die **seitliche Brustkorbatmung** erzielen. Die seitliche Brustkorbatmung, auch »seitliche Rippenatmung« oder »Flankenatmung«, erreichen wir dadurch, dass wir den Atem in den sich weitenden Brustkorb lenken.

Probiere es aus – schließe dabei ruhig deine Augen: Leg deine Hände seitlich auf die unteren Rippenbögen, sodass die Fingerspitzen zueinander zeigen. Jetzt stell dir vor, dass du einen Luftballon in deinem Brustkorb hast. Mit der Einatmung durch die Nase bläst sich der Luftballon auf und drückt gegen

deine Hände. Deine Rippenbögen schieben sich sanft in deine Handflächen. Du atmest durch den Mund aus, und die Luft entweicht langsam aus dem Luftballon. Du spürst, wie deine Fingerspitzen langsam zueinander gleiten und das Volumen deiner Brusthöhle sich verkleinert.

Das Erlernen der richtigen Atemtechnik ist tatsächlich schon eine Übung für sich. Diese dann auch noch mit der Bewegungsausführung zu kombinieren, ist eine echte Herausforderung! Bitte setz dich daher nicht unter Druck. In den folgenden Kapiteln gebe ich jeweils eine bestimmte Atemrichtung vor. In der Kontraktionsphase wollen wir ausatmen, also bei der Anstrengung. Wenn dir das zu schwer ist oder du durcheinanderkommst, bitte stress dich nicht! Atme dann einfach »anders herum«. Wichtig ist, dass du atmest und deinen Atem fließen lässt.

10 FRAGEN UND ANTWORTEN, BEVOR DU LOSLEGST

Im gesamten Buch findest du immer wieder nützliche Infos und Tipps rund um Pilates und deinen Körper. Auf einige Fragen möchte ich jedoch im Vorhinein eingehen, weil dir die Antworten als Hilfestellung dienen können, wenn du gerade erst in die Pilateswelt eintauchst. Ich habe die 10 häufigsten Fragen herausgesucht, die ich jeden Tag bei Instagram und YouTube gestellt bekomme.

1. WAS BRAUCHE ICH FÜR PILATES?

Das Wichtigste sind bequeme Kleidung und Ruhe. Es gibt nichts Schlimmeres, als wenn dein Sport-BH zwickt, deine Hose rutscht und du nach jeder Übung wieder alles zurechtzupfen musst. Praktisch ist, wenn du ein anliegendes T-Shirt trägst, weil du damit selbst kontrollieren kannst, ob du deine Bauchspannung aufrechterhältst. Schalte dein Handy aus und sag deinem Partner/deiner Partnerin, dass du jetzt Pilates machst. Die Zeit gehört allein dir und deinem Körper.

2. BRAUCHE ICH EINE MATTE, UND WENN JA, WAS FÜR EINE KANNST DU MIR EMPFEHLEN?

Dieses Buch enthält 3 Übungskapitel, bei denen du komplett auf eine Matte verzichten kannst: Pilates im Stehen, Pilates mit Tisch und Stuhl und Pilates auf dem Bett. Auch in den anderen Kapiteln wirst du Übungen finden, die sich ohne Matte ausführen lassen.

Für die anderen Übungen in den entsprechenden Kapiteln kann ich dir eine dicke Matte empfehlen. Leider funktionieren Yoga-Matten für Pilates nicht ganz so gut, da sie relativ dünn sind. Achte auf eine Dicke von mindestens 1,5 cm, da wir viel über die Wirbelsäule rollen und auch eine Beckenkipfung auf einer dicken Matte deutlich angenehmer ist.

3. KANN ICH MIT PILATES ABNEHMEN?

Kurz gesagt: Du kannst mit jeder Sportart abnehmen, wenn du auf deine Ernährung achtest und für ein Kaloriendefizit sorgst. Da du Muskulatur aufbaust und Muskeln mehr Kalorien verbrauchen als Fett, ist Pilates eine super Idee.