

# Auf die Matte – fertig, los!

**Pilates-Mattenprogramm** Wer mit seinen Patienten gerne mal etwas Neues probiert, kann das Mattenprogramm nach Pilates in seine Therapie integrieren. Die Übungen stärken die körperliche Fitness und korrigieren die Haltung. Der Fokus liegt dabei stets auf der Atmung und der Körpermitte – dem Powerhouse unseres Körpers.

Abb.: Gearstd/shutterstock.com



➔ „Achtet auf eure Haltung und eure Atmung – und jetzt noch drei“, ruft Pilates-Trainerin Hanna energisch ihren Schülerinnen entgegen. Sechs Profitänzerinnen liegen im Kreis auf der Matte und ziehen in Rückenlage mit ihren Händen zu den nach oben gestreckten Beinen. Die Übung „Hundred“ gehört zu den Klassikern der Bauchmuskulararbeit von Pilates. Dabei atmen die Tänzerinnen während eines Durchgangs 5-mal ein und 5-mal aus. Dieses Muster wiederholen sie 10-mal, insgesamt zählen sie also 100 Schläge.

Doch nicht nur Leistungssportler profitieren von Pilates. Auch Physiotherapeuten entdecken es immer mehr für sich und ihre Patienten. So auch die 64-jährige Anne Sauer, die vor 10 Wochen eine Hüft-TEP bekam und nun den Pilates-Kurs ihrer Physiotherapeutin besucht. Schon in der Reha konnte sie ab der zweiten Woche post-OP mit sogenannten Pilates-Teilübungen beginnen.

Doch Pilates war längst nicht immer so populär wie heute. 1927 eröffnete der Erfinder Joseph H. Pilates (1883–1967) sein erstes Pilates-Studio in New York. Er rechnete damals noch nicht mit dem weltweiten Interesse an der Methode.

**Tiefliegende Muskeln kräftigen** ➔ Wer mit Pilates trainiert, kräftigt vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das verbessert Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Die Übungen integrieren stets die Atmung und lehren, die Muskeln korrekt zu aktivieren. Dabei bedient sich Pilates einigen Bewegungsprinzipien (☞ PHYSIOPRAXIS 7-8/13, S. 36).

Im Laufe seiner Karriere entwickelte Pilates mehr als 600 Übungen. Seine Intention ist es, Übungen nicht nur geistlos zu wiederholen, sondern einen „ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden und den ständigen Prozess der Verfeinerung“ zu berücksichtigen.

**Training an die Zielgruppe anpassen** ➔ Physiotherapeuten können die Pilates-Methode bei fast jedem Krankheitsbild anwenden. Häufig nutzt man die Übungen in der Geburtsvorbereitung, in

der Rückbildungsgymnastik, im Leistungssport und in der Arbeit mit älteren Menschen.

Bei Pilates in der Therapie ist es anfangs ratsam, nur einzelne Teilbewegungen (Pre-Pilates-Übungen) anzuleiten und später zu klassischen Übungen überzugehen (☞ PATIENTENINFORMATION, S. 42).

Isabelle Bonno

## ☑ Patienteninformation zum Download

[www.thieme-connect.de/products/physiopraxis](http://www.thieme-connect.de/products/physiopraxis) > „Ausgabe 6/18“

## 🎁 Gewinnen

### Buch und Pilates-Ringe

Für das volle Übungsrepertoire können Sie ein Exemplar des Buches „Pilates – Ein Leitfaden für das Matten- und Gerätetraining“ von Rael Isacowitz gewinnen. Außerdem verlosen wir drei Pilates-Ringe der Firma REHAFORM MEDICAL ([www.rehaforum.de](http://www.rehaforum.de)). Wer gewinnen will, klickt bis zum 13.7.2018 unter [www.thieme.de/physiopraxis](http://www.thieme.de/physiopraxis) > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Pilates Buch“ oder „Pilates Ring“.



## 👩 Autorin



Isabelle Bonno arbeitet in der Redaktion von physiopraxis und hat sich für den Artikel intensiv mit der Pilates-Methode beschäftigt. Aus dem Thieme Buch „Pilates – ein Leitfaden für das Matten- und Gerätetraining“ von Rael Isacowitz hat sie die Theorie und beispielhaft einige Übungen zusammengestellt.

# Pilates-Mattenprogramm

Das Mattenprogramm, auch Mattensystem genannt, ist eines von zwei Blocksystemen im Pilates. Das Studioblocksystem entwickelte der Gründer Joseph H. Pilates vorwiegend für das Training an Geräten, das Mattensystem erfolgt weitestgehend ohne Geräte. Der Schwerpunkt liegt hier meist auf dem Powerhouse: den vorderen und seitlichen Bauchmuskeln, den Rumpfmotoren und den Rückenstreckern.

Das Mattensystem teilt sich in insgesamt 6 Bereiche auf:

- Foundation
- Abdominal Work
- Lateral Flexion and Rotation
- Back Extension
- Spinal Articulation
- Bridging



Joseph Pilates war es bei seiner Technik wichtig, „stumpfsinnige Wiederholungen“ zu vermeiden und bei jeder Übung aufmerksam zu bleiben. Daher sollte man im Pilates eine Übung maximal 5- bis 10-mal wiederholen. Zudem gilt: Je komplexer eine Übung ist, desto weniger Wiederholungen sind nötig.

Legende für die Übungen  
**AA** = Ausatmen  
**EA** = Einatmen

## Foundation

### Leg Circle



**Ausgangsstellung:** **AA** Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Arme in T-Position mit den Handflächen nach oben aus. Halten Sie die Beine gerade, die Füße sind leicht vom Körper weggestreckt. Ziehen Sie nun ein Knie zum Körper hin und strecken aus dieser Position heraus das Bein nach oben aus, bis es einen 90-Grad-Winkel mit dem Boden bildet. Ziehen Sie dabei den Fuß zum Körper hin. Das andere Bein halten Sie weiterhin gerade und drücken es leicht in die Matte (👁 ABB. A).

**Aktion:** **EA** Führen Sie das angehobene Bein über die Mittellinie des Körpers nach innen (👁 ABB. B) und bringen Sie es in einer kreisförmigen Bewegung über unten wieder in die Ausgangsstellung zurück.



Der Kreis sollte nur so groß sein, wie Ihr Becken stabil bleibt.

**AA** Wiederholen Sie die Bewegung 5- bis 10-mal und atmen dabei einmal aus, das nächste Mal wieder ein. Machen Sie jedes Mal eine kurze Pause und halten in der Bewegung inne, wenn der Fuß die Ausgangsstellung erreicht (👁 ABB. A).

Danach kreisen Sie das Bein 5- bis 10-mal in die andere Richtung und atmen dabei wieder eine Runde ein, die nächste Runde aus. Über das gebeugte Knie führen Sie das Bein am Ende wieder auf die Matte zurück und wiederholen das Ganze mit dem anderen Bein.



**Variation (Pre-Pilates):** Sie können diese Übung auch mit einem Elastikband ausführen. Dazu legen Sie das Band über den Fuß des angehobenen Beins. Die Hände fassen jeweils die Enden des Bandes, wobei die Ellenbogen rechts und links neben dem Körper fest auf der Matte liegen. Diese Übung entspannt die Hüftbeuger und gewährleistet eine flüssige Bewegung, sobald Sie das Bein kreisen (👁 ABB. C).

Abb.: K. Fitzek [renif]



## Abdominal Work

### Hundred



**Ausgangsstellung: EA** Legen Sie sich auf den Rücken und halten die Beine in Tischposition (Knie- und Hüftgelenke im rechten Winkel). Strecken Sie die Arme nach oben aus (☞ ABB. A).

**Aktion: AA** Heben Sie den Oberkörper von der Matte ab, indem Sie die Bauchmuskeln nach innen ziehen, die obere Wirbelsäule anheben und die Lendenwirbelsäule Wirbel für Wirbel in die Matte sinken lassen. Heben Sie den Schultergürtel so weit an, bis die Schulterblätter die Matte verlassen haben.



**EA** Strecken Sie beim Einatmen die Beine in der für Sie angemessenen Höhe aus und führen die Arme dabei seitlich an die Oberschenkel (☞ ABB. B). Konzentrieren Sie sich auf die Anspannung der Bauchmuskeln.

**AA** Pumpen Sie 5 Schläge lang in kleinen, pulsierenden Bewegungen mit den Armen auf und ab. Wenn Sie dabei die Beine gestreckt ein Stück absinken lassen, wird die Übung anspruchsvoller (☞ ABB. C).

**EA** Atmen Sie ein und pumpen erneut für 5 Schläge. Halten Sie die Arme während der gesamten Übung dicht am Körper. Wiederholen Sie diesen Zyklus 10-mal.



**AA** Danach legen Sie den Oberkörper auf die Matte zurück, ohne die Anspannung der Bauchmuskulatur aufzugeben, und kehren dann in die Ausgangsposition zurück.

**Variation (Pre-Pilates):** Die Übung wird einfacher, wenn Sie dabei entweder die Füße auf den Boden aufstellen oder die Beine in der Tischposition gebeugt halten.

Abb.: K. Fitzek [ref]

bitte ankreuzen

### Teaser



**Ausgangsstellung: EA** Sitzen Sie aufrecht und heben die Beine gestreckt in einem Winkel von etwa 60 Grad vom Boden ab. Balancieren Sie den Körper in dieser V-Form auf Ihren Sitzhöckern. Strecken Sie die Arme neben dem Kopf nach oben aus (☞ ABB. A).



**Aktion: AA** Mit dem Ausatmen beginnen Sie, durch die Wirbelsäule zu artikulieren (Wirbel für Wirbel abzurollen), bis Sie mit dem Oberkörper auf der Matte liegen. Die Arme bleiben dabei weiterhin über dem Kopf.

Halten Sie die Beine während der gesamten Bewegung ruhig (☞ ABB. B).



**EA** Rollen Sie beim Einatmen zurück nach oben, indem Sie mit den Armen nach vorne ziehen, und betonen Sie dabei die Artikulation durch die Wirbelsäule (☞ ABB. C).

Vollenden Sie die Bewegung, indem Sie den Rücken verlängern, die Arme über den Kopf strecken und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Abb.: K. Fitzek [ref]

bitte ankreuzen

Ein Großteil der von Pilates entwickelten Übungen sind für die Matte. Je nach Anzahl der Übungen können Sie zwischen 15 und 45 Minuten für das Training einplanen.



Abb.: Goran Bogjcevic/shutterstock.com

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

## Lateral Flexion and Rotation

### Side Kick



A

**Ausgangsstellung: EA** Legen Sie sich auf eine Seite, die Arme sind hinter dem Kopf, der Ellenbogen des unteren Arms stützt auf der Matte. Stabilisieren Sie die stützende Schulter und spannen Sie die seitlichen Bauchmuskeln der Stützseite kräftig an. Stabilisieren Sie das untere Bein auf dem Boden und halten das obere Bein auf Hüfthöhe (☞ ABB. A).



B

**Aktion: AA** Beim Ausatmen schwingen Sie mit dem oberen Bein so weit wie möglich nach vorne, den Fuß ziehen Sie dabei zum Körper hin (☞ ABB. B). Wenn Sie den äußersten Punkt des Bewegungsradius erreicht haben, federn Sie 2-mal am Bewegungsende. Das Becken sollte dabei in einer neutralen Stellung bleiben, vermeiden Sie eine Beckenkipfung, das sogenannte „Tucking“.



C

**EA** Danach atmen Sie ein und schwingen dabei mit dem Bein – bei gestrecktem Fuß – so weit wie möglich nach hinten (☞ ABB. C). Federn Sie wieder 2-mal nach, wenn Sie den äußersten Punkt des Bewegungsradius erreicht haben. Halten Sie das Becken neutral und vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Wiederholen Sie das Vor- und Rückwärtschwingen einige Male und beenden Sie die Übung mit einem Schwung nach hinten.

Abb.: K. Fitzek [rerif]

bitte ankreuzen

### Spine Twist – Sitting



A

**Ausgangsstellung: EA** Sitzen Sie aufrecht mit gestreckten Beinen und ziehen Sie die Füße zum Körper hin. Halten Sie die Arme mit nach oben zeigenden Handflächen in T-Form (☞ ABB. A).



B

**Aktion: AA** Drehen Sie beim Ausatmen den Rumpf auf eine Seite und federn Sie am Bewegungsende 2-mal nach (☞ ABB. B).



C

**EA** Beim Einatmen drehen Sie zur anderen Seite und federn ebenfalls nach (☞ ABB. C). Vollenden Sie die Übung, indem Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

Abb.: K. Fitzek [rerif]

bitte ankreuzen

## Back Extension

### Swan



A

**Ausgangsstellung: EA** Legen Sie sich auf den Bauch, strecken die Arme nach oben aus und klemmen den Ring zwischen Ihre Handflächen (☞ ABB. A).

**Aktion: AA** Heben Sie Oberkörper und Beine vom Boden ab und drücken Sie den Ring



B

zusammen (☞ ABB. B). Anfänger, die diese Übung erst erlernen, heben die Beine zunächst nicht an.

**EA** Halten Sie den Ring unter Spannung und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



C

**Variation (Pre-Pilates):** Um diese Übung etwas einfacher zu gestalten, halten Sie den Ring in einer horizontalen Position, parallel zum Boden (☞ ABB. C).

Abb.: K. Fitzek [rerif]

bitte ankreuzen

## Spine Articulation

### Rolling Like a Ball



A

**Ausgangsstellung: AA** Sitzen Sie mit herangezogenen und zusammengepressten Beinen auf der Matte. Ziehen Sie die Wirbelsäule in eine verlängerte C-Kurve und heben Sie die Füße ein wenig von der Matte ab. Der Kopf bildet eine Linie mit der natürlichen Krümmung der Wirbelsäule (vergraben Sie den Kopf nicht zwischen den Knien). Festigen Sie die Position, indem Sie



B

sich zur Unterstützung an den Beinen festhalten. Ziehen Sie die Fersen so dicht wie möglich an den Körper heran (☞ ABB. A).

**Aktion: EA** Verlagern Sie Ihr Gewicht innerhalb des Körpers und rollen Sie nach hinten. Rollen Sie dabei nur bis zum Schultergürtel und vermeiden Sie Druck auf die Halswirbelsäule (☞ ABB. B).



C

**AA** Halten Sie inne (aber nicht an) und rollen Sie anschließend mit Ihrem Körper wieder in den Sitz zurück (☞ ABB. C). Halten Sie den Rumpf weiterhin fest in einer C-Kurve und verstärken Sie leicht das Ziehen der Hände an den Beinen. Rollen Sie über die Brust- und Lendenwirbel nach vorn und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Abb.: K. Fitzek [rerif]

bitte ankreuzen

## Bridging

### Front Support



A

**Ausgangsstellung: EA** Knien Sie im Vierfüßlerstand, die Knie stehen hüftbreit, die Arme schulterbreit auseinander. Ihr Gewicht ist gleichmäßig zwischen dem Ober- und Unterkörper verteilt und Ihre Wirbelsäule in Neutralstellung (☞ ABB. A).



B

**Aktion: AA** Strecken Sie ein Bein nach hinten aus. Stabilisieren Sie die Schulterregion noch stärker (☞ ABB. B).

**EA** Strecken Sie auch das andere Bein nach hinten aus und nehmen Sie bei festen und



C

geraden Armen und Beinen die Front-Support-Position ein (☞ ABB. C). Halten Sie diese Position für 30 bis 60 Sekunden, während Ihr gesamter Körper stabil bleibt.

Abb.: K. Fitzek [rerif]

bitte ankreuzen

*Wenn Sie Fragen zu den Übungen haben, wenden Sie sich gerne an uns:*

Praxisstempel