

EQUI PILATES

ALLE GRUNDLAGEN
EINFACH ERKLÄRT

The Art of Mindful Movement

15

SEITEN
MIT ALLEN
BASIS INFOS

Pilates ist ein gelenkschonendes und gleichzeitig äußerst effektives Ganzkörpertraining. Lerne hier die wichtigsten Grundlagen kennen, um sicher, bewusst und effizient zu trainieren.



TRANSFORM YOUR BODY

Hallo, ich bin Caroline von Equi Pilates.
Ich freue mich riesig, dass du dieses Booklet liest.

Damit du weißt, mit wem du es zu tun hast, möchte ich mich kurz vorstellen: Pilates begleitet mich bereits seit 2004, und seit 2015 bin ich zertifizierte Pilates-Trainerin, Personal Trainer / Trainer A, sowie Yogalehrerin.

Der Weg dorthin begann mit meinen eigenen Rückenschmerzen. Durch meinen damaligen Beruf als Kommunikationsdesignerin saß ich viele Stunden am Schreibtisch – irgendwann waren die Schmerzen so stark, dass selbst mein größtes Hobby, das Reiten, kaum noch entspannt möglich war.

Auf der Suche nach einer Lösung habe ich Pilates als Basis in Kombination mit Faszientraining, Yoga und Krafttraining für mich entdeckt.

Die positiven Veränderungen haben mich so begeistert, dass ich mein Wissen weitergeben wollte.

Heute unterstütze ich Frauen dabei, beweglicher zu werden, ihren Körper zu kräftigen und sich im Alltag wieder wohler zu fühlen – auch wenn sie wenig Zeit haben und beruflich viel sitzen.

Wenn du dir eine individuelle Begleitung wünschst, unterstütze ich dich gerne in einer persönlichen 1:1-Session. Melde dich einfach bei mir – ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Jetzt wünsche ich dir viel Freude mit diesem Booklet!

Caroline



WAS IST PILATES?

*Von der Entwicklung einer besonderen Trainingsmethode
bis zu den Prinzipien, die Pilates so effektiv machen:
Erfahre, was hinter diesem ganzheitlichen Körpertraining
steckt.*

Pilates ist ein **ganzheitliches Ganzkörpertraining**, das Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung verbessert. Im Mittelpunkt steht das sogenannte **Powerhouse** – die Körpermitte, bestehend aus tiefer Bauch- und Rückenmuskulatur, Beckenboden und dem Bereich rund um die Wirbelsäule. Diese Muskulatur bildet das stabile Zentrum des Körpers und unterstützt eine aufrechte, gesunde Haltung.

Die Übungen werden langsam, kontrolliert und bewusst ausgeführt. Dabei geht es nicht um schnelle, große Bewegungen, sondern um Präzision, Atmung und die Verbindung von Körper und Geist.

Pilates kräftigt die gesamte Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schult die Körperwahrnehmung. Durch die gelenkschonende Trainingsweise ist es ein sanftes Training, das gleichzeitig sehr effektiv ist und den Körper nachhaltig stärkt.

Pilates wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Pilates entwickelt. Er nannte seine Methode ursprünglich „Contrology“ und verfolgte das Ziel, Körper und Geist durch bewusste, kontrollierte Bewegungen in Einklang zu bringen. Sein Ansatz war, den Körper ganzheitlich zu kräftigen, die Haltung zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen.

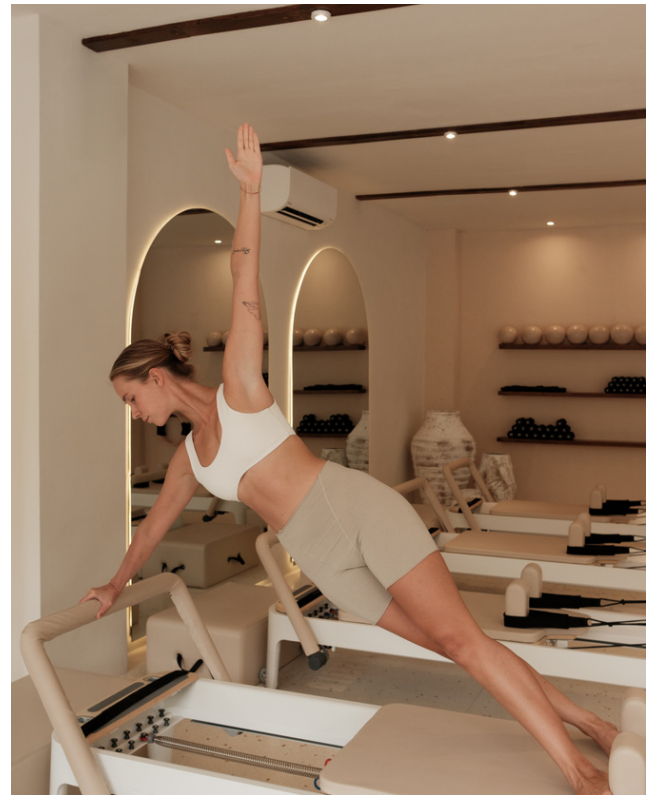
Joseph Pilates arbeitete unter anderem mit Tänzerinnen und Tänzern, weshalb seine Methode besonders in der Tanzwelt bekannt wurde. Viele Elemente erinnern an Ballett: die aufrechte Körperhaltung, die kontrollierten Bewegungen, die Körperspannung und die bewusste Ausführung jeder Übung.

Deshalb wird Pilates bis heute häufig mit Ballett verbunden. Es ist jedoch kein Tanztraining, sondern ein effektives Ganzkörpertraining, das für Menschen mit ganz unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen geeignet ist.

A photograph of a woman from the waist up, wearing a white sports bra and light-colored shorts, sitting on a white surface. The background is a blurred indoor setting with wooden floors and white walls. A white rectangular box with a drop shadow is overlaid on the right side of the image, containing a quote in a black serif font.

*In 10 sessions you'll
feel the difference, in
20 you'll see the
difference, and in 30
you'll have a whole
new body.*

— Joseph Pilates



WAS IST DAS POWERHOUSE?

Vielleicht hast du schon einmal davon gehört. Das Powerhouse ist das Zentrum des Körpers und spielt eine zentrale Rolle im Pilates-Training. Gemeint ist die tief liegende Muskulatur rund um die Körpermitte – dazu gehören die tiefen Bauchmuskeln, die Rücken- und Beckenbodenmuskulatur sowie die Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Diese Muskelgruppen bilden eine Art natürliche Stabilitätsbasis für deinen Körper.

Ein aktiviertes Powerhouse unterstützt eine aufrechte Haltung, entlastet die Wirbelsäule und ermöglicht es dir, Bewegungen kontrollierter und effizienter auszuführen. Im Pilates lernst du, diese Körpermitte bewusst wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Dadurch entsteht Kraft von innen heraus – nicht durch große, schnelle Bewegungen, sondern durch bewusste Aktivierung, Kontrolle und Präzision.

Tiefenmuskulatur – die Kraft aus der Körpermitte

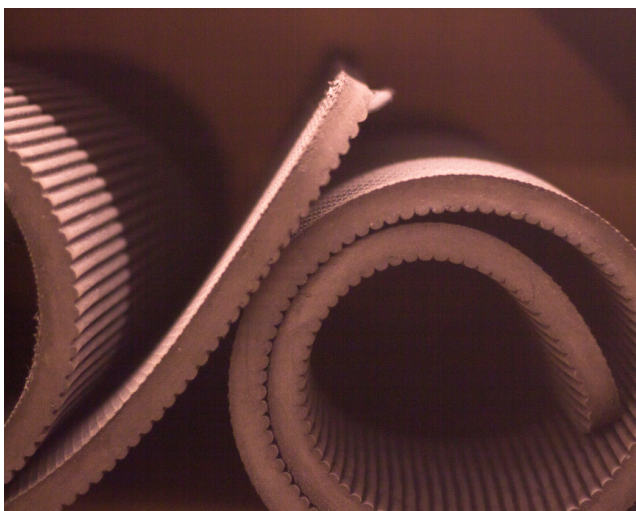
Wenn wir von Muskeln sprechen, denken viele zuerst an die sichtbare **Oberflächenmuskulatur**: große Muskeln, die direkt unter der Haut liegen und unserem Körper Form und Kraft verleihen. Sie sind wichtig für große Bewegungen wie Heben, Tragen oder Strecken.

Die **Tiefenmuskulatur** liegt jedoch näher an den Gelenken und der Wirbelsäule. Diese kleinen, tiefer liegenden Muskeln haben vor allem eine wichtige Aufgabe: Sie stabilisieren unseren Körper von innen heraus. Dazu gehören unter anderem die tiefen Muskeln entlang der Wirbelsäule, die tiefe Bauchmuskulatur, der Beckenboden sowie weitere stabilisierende Muskeln rund um Hüfte, Schulter und Gelenke.

Gerade diese Muskeln arbeiten oft im Hintergrund und sorgen dafür, dass unser Körper aufrecht, beweglich und belastbar bleibt. Sie unterstützen eine gesunde Haltung, geben der Wirbelsäule Stabilität und helfen dabei, Bewegungen kontrolliert auszuführen.

Im Pilates wird diese innere Muskulatur gezielt angesprochen. Das sogenannte Powerhouse – bestehend aus tiefer Bauch- und Rückenmuskulatur, Beckenboden und der Muskulatur rund um die Wirbelsäule – bildet dabei die stabile Basis jeder Bewegung.

Ein effektives Training bedeutet deshalb nicht nur, sichtbare Muskeln aufzubauen, sondern den Körper ganzheitlich zu kräftigen: von innen nach außen.



Gibt es beim Pilates Fitnessgeräte?

Die Basis des Pilates-Trainings ist die Matte. Viele Übungen werden ganz ohne Geräte ausgeführt und nutzen das eigene Körpergewicht, die Atmung und die bewusste Kontrolle der Bewegung.

Zusätzlich gibt es verschiedene Kleingeräte, die das Training ergänzen und intensivieren können. Dazu gehören zum Beispiel Pilates-Bälle, Therabänder, Ringe, kleine Gewichte oder Rollen. Sie können dabei helfen, bestimmte Muskelgruppen gezielter anzusprechen, mehr Abwechslung ins Training zu bringen und neue Trainingsreize zu setzen. Darüber hinaus gibt es auch spezielle Pilates-Großgeräte wie den Reformer, den Cadillac oder den Chair. Diese Geräte sehen teilweise ungewöhnlich aus und erinnern mit ihren Rahmen und Liegeflächen tatsächlich an Betten.

Das hat seinen Ursprung in der Geschichte der Pilates-Methode: Joseph Pilates entwickelte seine Übungen unter anderem während seiner Arbeit mit verletzten Menschen weiter und nutzte vorhandene Bettfedern und Konstruktionen, um Widerstandstrainingsgeräte zu entwickeln.

Die Großgeräte sind sehr effektiv und bieten viele Möglichkeiten, Bewegungen zu unterstützen oder zu intensivieren. Sie sind aber nicht zwingend notwendig, um die positiven Effekte von Pilates zu erleben.

Mit einer Matte und passenden Kleingeräten kannst du bereits ein vollständiges Pilates-Training durchführen und deinen Körper ganzheitlich stärken.



Was brauchst du für dein Pilates-Training?

Für Pilates brauchst du nicht viel Equipment. Die wichtigste Grundlage ist eine gute, ausreichend dicke **Matte**. Da viele Übungen im Pilates Rollen und Bewegungen über die Wirbelsäule beinhalten, sollte die Matte nicht zu dünn sein. Eine gute Yogamatte eignet sich dafür ebenfalls. Alternativ kannst du eine dünne Matte mit einem Teppich darunter nutzen.

Ein **Pilates-Miniball** ist eines meiner liebsten Trainingsgeräte und eine tolle Ergänzung. Er macht das Training abwechslungsreich, unterstützt viele Übungen und bringt spielerische Elemente ins Workout. Wenn du magst, kannst du dir auch zwei Bälle anschaffen.

Auch ein **Theraband** oder ein **Pilates-Loop** kann dein Training erweitern. Beides ist nicht zwingend notwendig – ein Theraband allein ist bereits sehr vielseitig einsetzbar.

Wenn du bereits etwas fitter bist und dein Training intensivieren möchtest, sind **Gewichtsmanschetten** eine tolle Ergänzung. Besonders praktisch sind Modelle, bei denen du das Gewicht individuell anpassen kannst.

Den Pilates Circel verwende ich eher selten, aber auch er dient dazu dein Training noch gezielter zu gestalten.





DIE 6 PILATES PRINZIPIEN

Zentrierung

Die Körpermitte bewusst aktivieren und das Powerhouse als stabile Basis für jede Bewegung nutzen.

Atmung

Die Atmung gezielt einsetzen, um Bewegungen zu unterstützen und eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln.

Kontrolle

Jede Übung langsam, bewusst und kontrolliert ausführen, statt mit Schwung oder Kraft zu arbeiten.

Konzentration

Die Aufmerksamkeit ganz auf den eigenen Körper richten und jede Bewegung bewusst wahrnehmen.

Präzision

Die Übungen sauber und korrekt ausführen, denn Qualität ist wichtiger als viele Wiederholungen.

Bewegungsfluss

Die einzelnen Bewegungen harmonisch miteinander verbinden und einen ruhigen, fließenden Ablauf schaffen.



DIE PILATES ATMUNG

Die Atmung ist ein zentrales Prinzip im Pilates. Typischerweise wird durch die Nase eingeatmet und kontrolliert durch den Mund ausgeatmet. Dabei unterstützt der Atem die Bewegung, aktiviert die Körpermitte und hilft dir, die Übungen bewusster und kontrollierter auszuführen.

Gerade wenn eine Übung anstrengend wird, neigen wir oft dazu, die Luft anzuhalten. Genau dann ist die bewusste Atmung besonders wichtig: Sie versorgt den Körper mit Sauerstoff, hilft dabei, Spannung loszulassen und lässt viele Übungen leichter und fließender werden.

Atmen klingt simpel – und doch ist es ein kraftvolles Werkzeug für mehr Wohlbefinden. Eine bewusste Atmung kann helfen, Stress zu reduzieren, den Körper zu entspannen und wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Schon ein paar bewusste Atemzüge können einen Unterschied machen.

Was ist der Unterschied zu **Yoga**



Pilates und Yoga haben einige Gemeinsamkeiten: Beide fördern Beweglichkeit, Körperbewusstsein und eine bewusste Verbindung von Atmung und Bewegung. Dennoch unterscheiden sie sich in ihrem Ursprung und ihrer Ausrichtung.

Yoga ist eine jahrtausendealte Lehre aus Indien, die Körper, Geist und Seele miteinander verbinden möchte. Neben körperlichen Übungen spielen auch Meditation, Achtsamkeit und innere Balance eine wichtige Rolle.

Pilates wurde im 20. Jahrhundert als gezieltes Körpertraining entwickelt. Der Fokus liegt vor allem auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, der Stabilisierung der Körpermitte, einer besseren Haltung und kontrollierten Bewegungen.

Während Yoga häufig auch einen spirituellen und meditativen Ansatz verfolgt, steht beim Pilates die funktionelle Kräftigung und bewusste Bewegung des Körpers im Mittelpunkt.

Ich lasse unter anderem Elemente aus dem Yoga in mein Training einfließen – sowohl ausgewählte Asanas (Yogaübungen) als auch meditative und entspannende Komponenten. Dabei steht immer im Mittelpunkt, was du gerade brauchst: mehr Kraft und Aktivierung oder Ruhe, Entspannung und eine bewusste Verbindung zu deinem Körper.



*Yoga und Pilates
vereint: Das
Beste aus zwei
ganzheitlichen
Bewegungs-
konzepten.*

Barre (ausgesprochen wie „Barr“) ist ein Trainingskonzept, das Elemente aus Ballett, Pilates und funktionellem Training miteinander verbindet. Der Ursprung liegt im Balletttraining: Tänzerinnen nutzten die Stange („Barre“), um Haltung, Balance, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren.

Beim Barre-Training werden typische Ballettpositionen und kontrollierte Bewegungen mit Pilates-Elementen kombiniert. Der Fokus liegt auf einer aufrechten Körperhaltung, einer starken Körpermitte, kleinen präzisen Bewegungen und der Kräftigung der Muskulatur.

Die Ballett-Elemente können viele Vorteile bieten: Sie verbessern die Körperhaltung, fördern Koordination und Gleichgewicht und stärken besonders die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Je nachdem, was du brauchst und worauf du Lust hast, lasse ich gerne auch Barre-Elemente in mein Training einfließen – immer angepasst an dein Level und deine persönlichen Ziele.



*Die perfekte
Verbindung aus
Kraft,
Beweglichkeit
und
Körpergefühl.*



Was ist
**Pilates
Barre?**

Pilates-Begriffe verstehen

Das kleine Pilates-Lexikon

Wirbelsäule im Imprint

Die Lendenwirbelsäule liegt sanft am Boden auf. Dafür wird die tiefe Bauchmuskulatur aktiviert, der Bauchnabel zieht leicht nach innen und die Körpermitte stabilisiert den unteren Rücken.



Wirbelsäule neutral

Die natürliche Haltung der Wirbelsäule bleibt erhalten. Die drei natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule werden nicht bewusst verändert, sondern die Wirbelsäule befindet sich in ihrer optimalen Ausgangsposition.



Fußspitze / Point

Der Fuß wird lang nach vorne gestreckt, sodass die Zehen vom Körper wegzeigen. Dabei bleibt die Bewegung aus dem Sprunggelenk heraus kontrolliert.



Fußflex / Flex

Der Fuß wird aktiv nach vorne oben gezogen, sodass die Zehen zum Körper zeigen und die Ferse nach vorne schiebt.



Pilates Box

Die Pilates-Box beschreibt die stabile Ausrichtung von Schultern und Hüften in einer gedachten rechteckigen Form. Sie hilft dabei, den Körper korrekt auszurichten und Bewegungen kontrolliert auszuführen.



Artikulation der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird Wirbel für Wirbel bewegt. Statt einer starren Bewegung entsteht eine kontrollierte, fließende Bewegung mit bewusster Mobilisation.



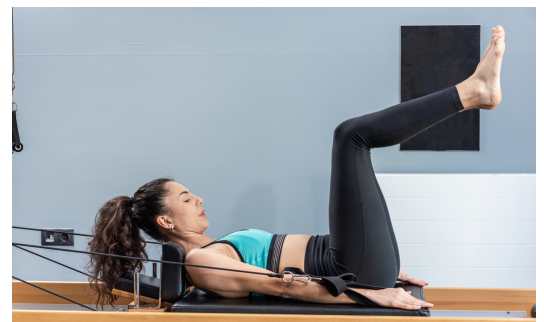
C-Kurve

Die Wirbelsäule bildet eine sanfte Rundung in Form eines „C“. Dabei wird die tiefe Bauchmuskulatur aktiviert und die Körpermitte stabilisiert.



Tabletop Position (90/90)

Die Beine befinden sich in Rückenlage in einer Tischposition: Hüfte und Knie sind jeweils im 90-Grad-Winkel gebeugt. Die Unterschenkel schweben parallel zum Boden.





Das waren die wichtigsten Grundlagen, die du über Pilates wissen solltest, um loszulegen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Training und hoffe, dass du mit Pilates mehr Kraft, Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl entwickelst.

Wenn du Fragen hast, melde dich jederzeit gerne bei mir.

Liebe Grüße

Caroline

AUF DIE MATTE, FERTIG, LOS!



Food- Reset: In 7 Tagen den Körper umstellen

Dein einfacher, alltagstauglicher PDF-Guide mit Einkaufsliste, optionalem Intervallfasten und einfachen Mahlzeitenideen für jeden Tag. Mit frischen, natürlichen Lebensmitteln, viel Rohkost und sättigenden Mahlzeiten – ohne Hungern und ohne komplizierte Rezepte - leicht umsetzbar.

[MEHR INFO](#)

