

1



2

**Pilates – A Teacher's Manual**  
 Exercise with Pilates for Fitness, Prevention, and Rehabilitation

- The first English-language specialist book on the Pilates exercise program (Pilates®) and physiotherapy (Pilates for Rehabilitation)
- Detailed instructions for test and equipment usability
- 20 essential exercises, clearly illustrated with 600 color photographs
- Pilates in rehabilitation, with extensive evidence-based research
- Such a wealth of over 200 color illustrations

**Pilates For Prevention And Therapy**  
 Intends to provide people with training to improve health and fitness, to regain movement capability following injury or disease. Complete, professional support from physiotherapists, sports medicine and other professionals is required for the most often in patient. "Pilates: A teacher's manual" provides you, as a professional, with functional training, structure and practical guidelines. The concepts, which characterize the traditional approach to Pilates are combined with the modern methods of exercise fitness training and backed up by scientific research in sports science and kinesiology.

**Pilates For Prevention**  
 • Dehydration: assessment categories, functional systems, functional anatomy and biomechanics, etc.  
 • Techniques for testing and classification of training objectives  
 • Methods and training (see Rehabilitation)  
 • Case plans, tailored to specific groups (beginner, intermediate, advanced, etc.)

**Pilates For Therapy**  
 • Injury: 200 illustrations, phases of rehabilitation, strength, mobility  
 • Devices: utilizing the Pilates equipment (Reformer, Cadillac, etc., small apparatus)  
 • Movement in specific Pilates  
 • Treatment: examples from orthopedics, neurology, etc.

**Clear Instructions**  
 • 20 essential charts presented on double pages  
 • Clear, easy-to-read instructions  
 • More than 100 color photographs  
 • Numerous exercises step-by-step  
 • References and practical tips for all fitness

**Inter-disciplinary relevance and comprehensibility**  
 With primary and contribution of anatomical sciences

Order online at [springer.com](http://springer.com) or to the American Call Center: 1-800-SPRINGER or email us at [service@springer.com](mailto:service@springer.com)  
 Available for purchase at [www.springer.com](http://www.springer.com) or [www.springer.com](http://www.springer.com)  
 ISBN 978-1-4939-9811-5

**Pilates – A Teacher's Manual**  
 • 480 pp. | 2018 | 200 color photos  
 • 14,99 € (D) | 16,99 € (A) | 19,99 € (CH) | 24,99 € (UK) | 29,99 € (USA)

**Available from your library or a college bookstore**  
 ISBN 978-1-4939-9811-5

**POLESTAR**

Geweniger - Bohlander  
**Pilates –  
 Eğitmenler için  
 El Kitabı**

3

# Joseph Pilates


- Erfinder von Pilates
- 1883 in Mönchengladbach bei Düsseldorf geboren
- Erkrankte an Asthma und Rheumatischem Fieber.
- Er bewältigte seine physischen Beschränkungen, indem er sein eigenes Fitness und Krafttraining entwickelte.

Polestar Pilates LLC

4

# Prinzip 1 Atmung

**Bewegung unterstützt Atmung –  
Atmung unterstützt Bewegung**




Polestar Pilates LLC

5

# Prinzip 2

- Axiale Verlängerung und Rumpfkontrolle

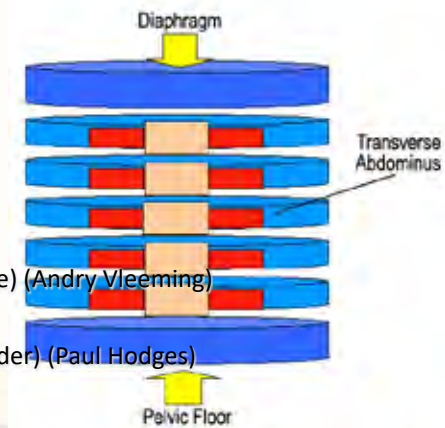


Polestar Pilates LLC

6

## Axiale Verl./Rumpfkontrolle: Anatomie

- **Kräftepaare**
- Zwerchfell
- M. transversus abdominis
- Beckenboden
- Multifidus
- **Oft bezeichnet als:**
- Die „Inner Unit“ (Schaltzentrale) (Andry Vleeming)
- Hydraulischer Verstärker
- Cylinder of Support (Stützzylinder) (Paul Hodges)
- Auch „Pilates Powerhouse“



Polestar Pilates LLC

7

## Prinzip 3 Wirbelsäulen Artikulation:

- Verteilung der Kräfte bei Übungen mit langen Hebeln
- „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“
- Erhöhte Leistungsfähigkeit bei sportlichen Aktivitäten durch verbesserte Verteilung der Bewegung auf mehrere Bewegungssegmente.



Polestar Pilates LLC

8

## Prinzip 4

Organisation von Kopf,  
Hals und Schultern

- Effizienz
- Dynamische Stabilität
- Kongruenz



Polestar Pilates LLC

9

## Prinzip 5

- Ausrichtung und Alignment der  
Extremitäten



Polestar Pilates LLC

10

# Prinzip 6

## Bewegungs-Integration



- Motorisches Lernen
- Koordinative Kompetenz
- Transfer in den Alltag




Polestar Pilates LLC

11

## Gesunde Haltung



Gesunde Bewegung



POLESTAR

12

## Dekompression und Axiale Verlängerung



13

## Neuro-Flossing /Rumpfstabilität



14

**THE INFLUENCE OF AN AUTONOMOUS 8-WEEK PILATES REFORMER TRAINING ON TRUNK MUSCLE ACTIVITY, WELL-BEING AND CHRONIC UNSPECIFIC LOWER BACK PAIN**  
 Golligorski J., Maltkovic S., Burgartz G., Dvorljanin A., Jeger L., Schulze-Froh B.  
 Theodor University of Applied Sciences, Faculty of Health & Social Sciences, Pilates® Center Germany

**Introduction**  
 Chronic nonspecific low back pain (LBP) affects 17% of all adults in industrialized countries. In spite of the fact that LBP is considered a common LBP, there is no consensus on the most effective treatment. Pilates reformer training (PRT) is a promising LBP treatment. The purpose of this study was to evaluate the effects of an autonomous, independent and self-administered PRT on trunk muscle activity, well-being and chronic nonspecific LBP.

**Methods**  
 15 participants (10 females and 5 males) with chronic nonspecific LBP (NRS > 4) participated in an 8-week PRT program. The program consisted of 2 sessions per week, each lasting 45 minutes. The program was self-administered. The participants received a detailed manual and a video guide. The program was evaluated using a self-report questionnaire. The program was evaluated using a self-report questionnaire. The program was evaluated using a self-report questionnaire.

**Results**  
 1. Trunk muscle activity (EMG) decreased significantly (p < 0.05) after 8 weeks of PRT. 2. Well-being (NRS) improved significantly (p < 0.05) after 8 weeks of PRT. 3. Chronic nonspecific LBP (NRS) improved significantly (p < 0.05) after 8 weeks of PRT.

**Discussion**  
 The results of this study suggest that an autonomous 8-week PRT program can effectively reduce trunk muscle activity, improve well-being, and reduce chronic nonspecific LBP. The program was self-administered and independent, which makes it a promising treatment option for LBP.

**Conclusions**  
 1. An autonomous 8-week PRT program effectively reduces trunk muscle activity, improves well-being, and reduces chronic nonspecific LBP. 2. The program was self-administered and independent, which makes it a promising treatment option for LBP.

**References**  
 1. Golligorski J. et al. (2019). The influence of an autonomous 8-week Pilates reformer training on trunk muscle activity, well-being and chronic nonspecific lower back pain. *Journal of Back Musculoskeletal Rehabilitation*, 32(1), 1-8.

**Acknowledgments**  
 The authors would like to thank the participants for their participation in this study.

**Contact details**  
 J. Golligorski, j.golligorski@thg.de

**Problemlösungen und Forschungsergebnisse**

Polestar Pilates LLC

15

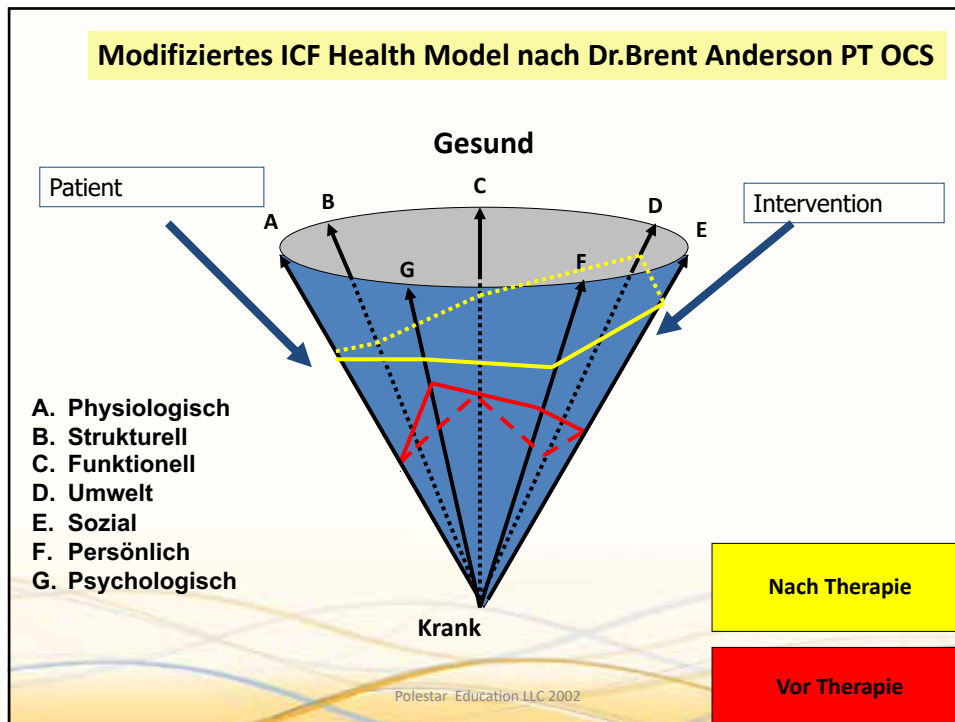
# Phasen der Rehabilitation

- **Rehabilitationsphasen nach Porterfield und DeRosa**
- In ihrem Buch *Mechanical Low Back Pain* (Mechanische Kreuzschmerzen) stellen Porterfield und DeRosa eine Möglichkeit vor, die Rehabilitationsphase anhand des Zustands und der Bedürfnisse des Patienten richtig zu bestimmen.
- **Phase I: Schmerzsteuerung**
- **Phase II: Beginn nicht schädigender Bewegungen**
- **Phase III: Beginn des propriozeptiven und kinästhetischen Trainings in sicherem Rahmen**
- **Phase IV: Grenzen setzen und Analyse in der Post-Rehabilitation**

Polestar Pilates LLC

16





17



18

## Funktionelle Kräftigung Schultergürtel




19

## Rumpf-Bein Verbindung




20

## Stand-Training



The image shows a man in a grey and green athletic outfit standing on a wooden box. He is holding a black handle attached to the box with his right hand, and his right leg is raised and resting on the box. The background is a plain, light-colored wall.



The logo features a stylized figure in motion, followed by the word "POLESTAR" in a bold, sans-serif font.

21



The image shows a woman from behind, sitting on a sandy beach. She is wearing a light blue tank top and black shorts. Her arms are extended horizontally to the sides. The background shows the ocean and a sky with scattered clouds.

Ziel ist gesunde,  
ausgeglichene äußere und  
innere Kraft:

Bodymindbody



The logo features a stylized figure in motion, followed by the word "POLESTAR" in a bold, sans-serif font.

22

**Neuf Ab 01. Dezember:**



**Matte Rücken mit Pilates Arc®** (9 Wochen, Montag bis 19:00)

Die mehrstufige 6er- & 7er-Matte (auch geeignet für das Pilates Personal und Gruppen Training) erweitert das Pilates Arc® weiter. Absolute Unterstützung im Rückenbereich. Einzigartig für eine intensive und aufregende und sportlich-schwungvolle, dynamische, funktionale, „flowing“-Pilates® mit besonderem Fokus (Muskel für einen schmerzfreien Rücken).

**Winterlich ab 03. Dezember:**



**„Pilates Sports & for skiers“** (10 Wochen, Montag bis 19:00)

„Pillar Sports & for skiers“ ist ein sportwissenschaftliches Trainingsprogramm, das speziell für die Winterzeit entwickelt wurde. Die Kombination aus Pilates und Skifahren ist ein idealer Weg, um die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Das Programm ist in 10 Wochen unterteilt und wird von einer erfahrenen Trainerin geleitet. Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen unterrichtet, um die individuelle Entwicklung zu fördern.

**salva vita**  
VOM AUF ZURÜCKKOMMEN

Die Gesundheitskassen sind in den letzten Jahren immer stärker in den Vordergrund getreten. Die Kassen sind jedoch in der Lage, die Kosten für die Gesundheitsleistungen zu senken. Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen unterrichtet, um die individuelle Entwicklung zu fördern.

**PHILISTINE** ist ein internationaler Wettbewerb für die besten Pilates Trainer. Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen unterrichtet, um die individuelle Entwicklung zu fördern.

**Wiederholung** ist ein wichtiger Bestandteil des Pilates. Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen unterrichtet, um die individuelle Entwicklung zu fördern.

**Wiederholung** ist ein wichtiger Bestandteil des Pilates. Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen unterrichtet, um die individuelle Entwicklung zu fördern.

**medicos**  
AUFBAU

Medicos, Aufbaukurs ist ein Seminar für alle, die sich für die Rehabilitation, Prävention und Sport in der Sportmedizin interessieren. Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen unterrichtet, um die individuelle Entwicklung zu fördern.

**Rehabilitative Gesundheits- und Kompetenzkurse:**

- Entwicklung der Rehabilitationstechniken
- Planung von Sportprogrammen
- Zielsetzung im Sport
- Testverfahren
- Leistungsbeurteilung
- Analyse der Leistungsfähigkeit
- Sportwissenschaftliche Rehabilitation
- Sportwissenschaftliche Rehabilitation
- Physiologie und Leistungsbeurteilung
- Sportwissenschaftliche Rehabilitation
- Rehabilitation
- Gesundheitsmanagement
- Sportwissenschaftliches Training
- Leistungsbeurteilung
- Medizinische Gesundheitsbeurteilung




**POLESTAR**

23

## Das Netzwerk

- Ärzte (Orthopädie, Gynäkologie, Rheumatologie..)
- Hebammen/KiTs
- andere Physio Praxen
- TrainerInnen



**POLESTAR**

24

Viel Spaß dabei!!

