

Inhaltsverzeichnis	Seite
A. HERMENEUTISCHER TEIL.....	1
1 EINLEITUNG.....	2
1.1 GLIEDERUNGSÜBERSICHT.....	5
2 GRUNDLAGEN ZUR PILATES TRAININGSMETHODE.....	6
2.1 GESCHICHTLICHER HINTERGRUND.....	6
2.2 DIE PILATES METHODE.....	8
2.2.1 DAS POWERHOUSE.....	9
2.2.2 DIE ZIELGRUPPE.....	13
2.2.3 ZIELE DER METHODE.....	14
2.2.4 WIRKUNGEN VON PILATES.....	16
2.2.5 HALTUNGSHECK.....	17
2.2.6 DIE SECHS PRINZIPIEN.....	17
2.2.7 WEITERENTWICKLUNGEN DER PILATES METHODE....	21
2.3 PILATES STUDIEN IN DER PRÄVENTION.....	22
2.3.1 DER EFFEKT VON PILATES AUF DIE KÖRPERLICHE VERFASSUNG VON JUNGEN MÄDCHEN	22
2.3.2 DER EFFEKT VON PILATES TRAINING AUF DIE BEWEGLICHKEIT UND KÖRPERLICHE VERFASSUNG BEI ERWACHSENEN.....	25
2.3.3 REHABILITATION VON CHRONISCHEN RÜCKENBESCHWERDEN MIT PILATES UND RÜCKENSCHULE.....	28
2.3.4 ANWENDUNG VON PILATES BASIERENDEN THERAPEUTISCHEN ÜBUNGEN BEI CHRONISCHEN RÜCKENPATIENTEN.....	28

3 DER MUSCULUS TRANSVERSUS ABDOMINIS.....	29
3.1 ANATOMIE.....	29
3.2 FUNKTIONEN.....	31
3.3 LUMBALE STABILISATION IM ZUSAMMENHANG MIT DEM MUSCULUS TRANSVERSUS ABDOMINIS.....	34
4 ANTHROPOLOGIE.....	40
4.1 SPORTANTHROPOLOGIE.....	40
4.2 ANTHROPOMETRIE.....	41
4.2.1 MASSE, MASSARTEN, MASSAUSWAHL.....	41
4.2.3 MESSINSTRUMENTE.....	44
B. EMPIRISCHER TEIL.....	45
5 PROBANDINNEN UND METHODEN.....	46
5.1 PROBANDINNEN.....	46
5.2 BEFRAGUNG – SUBJEKTIVE PARAMETER.....	49
5.3. BAUCH- UND TAILLENUMFANGSMESSUNG.....	51
5.4 FETT-KALIPER MESSUNG.....	52
5.5 PRESSURE BIOFEEDBACK UNIT MESSUNG.....	53
5.5.1 PRESSURE BIOFEEDBACK UNIT - DER STABILIZER.....	53
5.5.2 THE ABDOMINAL DRAWING IN TEST.....	55
5.5.3 DIAMOND PRESS.....	58
5.5.4 TESTUNG DER KRAFTAUSDAUERFÄHIGKEIT DES M. TRANSVERSUS ABDOMINIS.....	59
5.6 TRAININGSDOKUMENTATION.....	60
5.6.1 VITALITY TRAINER.....	61
5.6.2 TRAININGSGRUPPE 1.....	62
5.6.3 TRAININGSGRUPPE 2.....	67
5.6.4 ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND BILDER.....	75

5.7 GRUNDLAGEN DER AUSWERTUNG	81
5.7.1 HYPOTHESENBUILDUNG.....	81
5.7.2 HYPOTHESENFORMULIERUNG.....	82
5.7.3 DATENAUFBEREITUNG.....	82
6 ERGEBNISSE	84
6.1 ERGEBNISSE DER SUBJEKTIVEN PARAMETER	85
6.2 ERGEBNISSE DER TAILLEN- UND BAUCHUMFANGSMESSUNG	90
6.3 ERGEBNISSE DER FETT-KALIPER MESSUNG	91
6.4 ERGEBNISSE DER STABILIZER MESSUNGEN	92
6.5 EXKURS IN EINEN EINZELFALL	99
7 DISKUSSION	100
8 ZUSAMMENFASSUNG	104
9 LITERATURVERZEICHNIS	106
9.1 BÜCHER, BEITRÄGE IN SAMMELBÄNDEN, ZEITSCHRIFTEN	106
9.2 ELEKTRONISCHE MEDIEN	109
10 ANHANG	110
ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	110
TABELLENVERZEICHNIS.....	113
BERECHNUNGSTABELLEN.....	115
KURSAUSSCHREIBUNG.....	127
LEBENS LAUF.....	131