

Inhalt

EINLEITUNG

WAS IST PILATES?

| | |
|--------------------------------|----|
| Wer war Joseph Pilates? | 8 |
| Was ist Pilates? | 9 |
| Grundlagen der Pilates-Methode | 9 |
| Warum üben? | 11 |
| Für wen ist Pilates geeignet? | 11 |
| Die Übungen in diesem Buch | 12 |
| Varianten mit Pilates-Zubehör | 13 |
| Was brauche ich? | 14 |
| Wie oft soll ich üben? | 15 |
| Warm-Up und Cool-Down | 15 |

PILATES-BEGRIFFE

| | |
|---------------------------|----|
| Matwork | 18 |
| Sich aufrichten | 18 |
| Powerhouse | 19 |
| Seitliche Brustkorbatmung | 20 |
| Neutrales Becken | 21 |
| Stabilität des Brustkorbs | 22 |
| C-Kurve | 23 |
| Chest Lift | 24 |
| Pilates-V | 25 |
| Table Top | 25 |

WARM-UP

DIE ÜBUNGEN

| | | | | | |
|---------------------|----|------------------|----|-----------------|-----|
| Hundred | 38 | Swan | 66 | Side Kick Passe | 87 |
| Roll Up | 40 | Single Leg Kick | 68 | Bicycle | 88 |
| Roll Over | 42 | Double Leg Kick | 70 | Heel Beats | 90 |
| One Leg Circle | 44 | Neck Pull | 72 | Teaser | 92 |
| Rolling like a ball | 46 | Shoulder Bridge | 74 | Cancan | 94 |
| Single Leg Stretch | 48 | Spine Twist | 76 | Swimming | 96 |
| Double Leg Stretch | 50 | Jack Knife | 78 | Leg Pull Front | 98 |
| Scissors | 52 | Side Kick Series | 80 | Side Bend | 100 |
| Lower and Lift | 54 | Side Lift | 80 | Mermaid | 102 |
| Criss Cross | 56 | Front and Back | 82 | Seal | 104 |
| Spine Stretch | 58 | Up and Down | 84 | Crab | 106 |
| Open Leg Rocker | 60 | Circles | 85 | Push Up | 108 |
| Corkscrew | 62 | Inner Thigh Lift | | | |
| Saw | 64 | and Circles | 86 | | |

PILATES-SESSIONS

Nach Themen

| | |
|-------------------------------|-----|
| Beine und Po | 112 |
| Beweglichkeit des Rückens | 114 |
| Beine | 116 |
| Taille und Bauchmuskulatur | 118 |
| Arme und Rücken | 120 |
| Gelenkigkeit | 122 |
| Bauchmuskeln mit dem Softball | 124 |
| Beine mit dem Magic Circle | 126 |
| Full Body Workout | 128 |

Nach Level

| | |
|---------------------------|-----|
| Level 1: Anfänger | 132 |
| Level 2: Fortgeschrittene | 134 |
| Level 3: Profis | 138 |