

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort ix

KAPITEL	1	DIE GRUNDSÄTZE DER PILATES-METHODE	1
KAPITEL	2	DIE AUSRICHTUNG DES KÖRPERS	9
KAPITEL	3	MUSKELN, BEWEGUNGSANALYSE, MATTENARBEIT	29
KAPITEL	4	GRUNDLEGENDE ÜBUNGEN VOR DER MATTENARBEIT	51
KAPITEL	5	BAUCHMUSKELÜBUNGEN . FÜR EINEN STABILEN RUMPF	69

**KAPITEL 6 FEINARTIKULATION
FÜR EINE BEWEGLICHE
WIRBELSÄULE 97**

**KAPITEL 7 BRIDGING-ÜBUNGEN
FÜR EINE FUNKTIONELLE
WIRBELSÄULE 127**

**KAPITEL 8 ÜBUNGEN IN SEITLAGE
ZUR STÄRKUNG DER
KÖRPERMITTE 149**

**KAPITEL 9 STRECKÜBUNGEN
FÜR EINEN KRÄFTIGEN
RÜCKEN 175**

**KAPITEL 10 EIN INDIVIDUELLES
MATTENPROGRAMM
ZUSAMMENSTELLEN. . . 193**

Weiterführende Literatur 199

Übungsübersicht 201

Über die Autoren 203