

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