

INHALT

Vorwort	6
Pilates und du – eine Reise zur ganzheitlichen Gesundheit	8
KAPITEL 1:	
PILATES – DIE IDEALE BASIS FÜR EIN LANGES UND ERFÜLLTES LEBEN	12
Der Ursprung von Pilates	14
Philosophie und Grundprinzipien von Pilates	17
Pilates wirkt – ganzheitlich, anders, besonders!	20
Pilates hält jung	23
Pilates und die Säulen der Langlebigkeit	25
KAPITEL 2:	
PILATES ALS GANZHETTLICHES TRAININGSKONZEPT	40
Pilates – der Weg zu einem neuen Körperbewusstsein	42
Erkenne deinen Haltungstyp: Referenzübungen	50
Das Powerhouse – das funktionelle Kraftzentrum	55
Die Pilatesatmung: dein Anker für Stärke und Stabilität	68
Test – Atemmuster erkennen	75
Das »Pilatesgeheimnis«: Balance von Anspannung und Entspannung	84
Die Rolle der Faszien im Körper	90
Pilates und die Muskulatur: mehr als nur Kraft	91
KAPITEL 3:	
DER WEG IN DIE PRAXIS – DEIN EINSTIEG IN DIE PILATESWELT	92
Ausrichtung des Körpers	94
Pilates Essentials – die Basisübungen	112
Die klassischen Übungen im Pilates	128
Übungen für den Cool-down	220

KAPITEL 4:	
TAKE-AWAYS – WERTVOLLE ERGÄNZUNGEN FÜR DEIN TRAINING	222
Den Fokus auf neue Schwerpunkte legen	224
Das vegetative Nervensystem – dein innerer Taktgeber	224
MiniProgramm zur Stimulation des Vagusnervs	230
Fazit – Pilates als Schlüssel zu mehr Balance und Gelassenheit	240
Der Beckenboden als Fundament des Körpers	240
Faszien verstehen: wie dein Bindegewebe Bewegung und Haltung beeinflusst	246
Muskulatur und Langlebigkeit – warum Muskeln mehr als nur Kraft bedeuten	258
Deine Gesundheit liegt in deinen Händen – ein letzter Impuls	271
KAPITEL 5:	
PILATES EDITION – DEIN INDIVIDUELLES WORKOUT	272
Deine Workouts im Überblick	274
Die einzelnen Workouts – let’s go!	275
Weitere Trainingsideen	291
ANHANG	293
Danksagung	294
»You call it a moment – I call it life« – der Maria Code	296
Nachwort von Anna Maria Müller	298
Nachwort von Manfred Mühlmann	299
Sachregister	300
Übungsregister	301
Über die Autorin	303
Quellen	304