

INHALT

Einführung	7
------------------	---

TEIL 1

DIE GRUNDLAGEN VON PILATES	9
Pilates – was ist das?	10
Die richtige Haltung	12
Die Aktivierung des Kraftzentrums	22
Was bringt Wand-Pilates? Wer hat etwas davon? Und warum?	25
Pilates-Basisübungen, bevor es »richtig« losgeht	28
Wissenswertes, bevor es mit dem Training losgeht	36

TEIL 2

EINFACHE UND WIRKUNGSVOLLE ÜBUNGEN, DIE DEN KÖRPER STÄRKEN	39
10 Übungen für einen starken Rücken	40
10 Übungen für einen flachen Bauch	54
10 Übungen für straffe Oberschenkel und einen knackigen Po	70

TEIL 3

MEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE	81
10 Übungen für mehr Flexibilität	82
10 Übungen für einen rundum fitten Körper	98

TEIL 4

ERSTELLE DEINEN TRAININGSPLAN	113
Der beste Trainingsplan für deine Bedürfnisse	114
Trainingsprogramm »21-Tage-Challenge«	122

Fazit	127
-------------	-----