

# INHALT

Einführung .....	7
TEIL 1	
<b>DIE GRUNDLAGEN VON PILATES .....</b>	<b>9</b>
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	
<b>EINFACHE UND WIRKUNGSVOLLE ÜBUNGEN, DIE DEN KÖRPER STÄRKEN .....</b>	<b>39</b>
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	
<b>MEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE .....</b>	<b>81</b>
10 Übungen für mehr Flexibilität .....	82
10 Übungen für einen rundum fitten Körper .....	98
TEIL 4	
<b>ERSTELLE DEINEN TRAININGSPLAN .....</b>	<b>113</b>
Der beste Trainingsplan für deine Bedürfnisse .....	114
Trainingsprogramm »21-Tage-Challenge« .....	122
Fazit .....	127