

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	6

Pilates – Harmonie von Körper und Geist	9
---	---

Was ist Pilates?	10
Die Pilates-Methode	10
Das Übungsprogramm	11
Der Pilates-Effekt	11
Bewegung neu erleben	12
Die fünf wichtigsten Pilates-Prinzipien	14
1. Präzision	14
4. Zentrierung	16
2. Konzentration	15
5. Atmung	19
3. Fließende Bewegungen ..	16

Modernes Pilates-Training	21
---------------------------------	----

Pilates – eine Trainingsmethode	22
Aus heutiger Sicht	22
Der Rumpf im Mittelpunkt	24
Körperliches und geistiges Wohlbefinden	23

Wie Sie richtig trainieren	25
Eine zeitgemäße Trainingsform	25
Zu Beginn gedrosselte Intensität	29
Richtige Übungsausführung	25
Wie viele Wiederholungen?	29
Auf die Übung konzentrieren	26
Die richtige Reihenfolge ...	30
Gleichmäßig atmen	28
So oft sollten Sie trainieren	31
Ohne Schwung	28

Die Pilates-Körperschule	35
--------------------------------	----

Die Kunst der Körperwahrnehmung	36
Präzision ist gefordert	36
Das »Powerhouse«	37
Wer rastet, der rostet	36
Die Seitenatmung	38
Lernen Sie Ihren Körper kennen	37
Der Bewegungsablauf	39

Übung 1: Die Entspannungsposition	40
Übung 2: Zentrierung	42
Übung 3: Atmung	43
Übung 4: Kopfhaltung	44
Übung 5: Schulterblätter	45
Übung 6: Neutralstellung	48
Übung 7: Der Kosake	51
Übung 8: Der richtige Stand	54

Pilates-Übungen für Anfänger 57

Übung 1: Kniestand	58
Übung 2: Oberkörperrotation	62
Übung 3: Bodendrucker	66
Übung 4: Oberkörperaufrichtung	70
Übung 5: Abduktion in Seitlage	74
Übung 6: Diagonaler Crunch	78
Übung 7: Brücke	82

Pilates-Übungen für Fortgeschrittene 89

Übung 1: Hocke oder Squat	90
Übung 2: Kniewaage	94
Übung 3: Rückenstabilisation	98
Übung 4: Seitliches Beinheben	102
Übung 5: Gerader Crunch	106
Übung 6: Einbeinige Brücke	110
Übung 7: Beindreher	114
Übung 8: Armstrecker	118

Weitere Informationen 124

Stichwortregister	125
-------------------------	-----