

Inhaltsverzeichnis

1	Geist und Körper stärken	16
1.1	Drei höhere Prinzipien	18
1.2	Zehn Bewegungsprinzipien	19
2	Ausrichtung, Haltung und Bewegung	28
2.1	Muskuloskeletale Struktur	28
2.2	Prinzipien der Ausrichtung und Haltung	34
2.3	Haltung beurteilen	39
3	Kraftvolles Pilates-Training	44
3.1	Strukturieren Sie Ihre Praxis: das Blocksystem	44
4	Mat Work	58
4.1	Einleitung	58
4.2	Mat – Foundation	58
4.3	Mat – Abdominal Work	66
4.4	Mat – Spinal Articulation	80
4.5	Mat – Bridging	96
4.6	Mat – Lateral Flexion and Rotation	107
4.7	Mat – Back Extension	126
5	Universal Reformer	136
5.1	Einleitung	136
5.2	Foot Work	137
5.3	Abdominal Work	156
5.4	Hip Work	172
5.5	Spinal Articulation	179
5.6	Stretching	188
5.7	Full Body Integration (FBI)	194
5.8	Arm Work	210
5.9	Leg Work	236
5.10	Lateral Flexion and Rotation	241
5.11	Back Extension	250
6	Cadillac	259
6.1	Einleitung	259
6.2	Foot Work	260
6.3	Abdominal Work	274
6.4	Hip Work	284
6.5	Spinal Articulation	292
6.6	Full Body Integration	296
6.7	Arm Work	300
6.8	Lateral Flexion	310
6.9	Back Extension	314

7	Wunda Chair				323
7.1	Einleitung		323	7.5	Arm Work
7.2	Foot Work		324	7.6	Leg Work
7.3	Abdominal Work		334	7.7	Lateral Flexion
7.4	Full Body Integration		339	7.8	Back Extension
8	Barrels				356
8.1	Einleitung		356	8.3	Step Barrel
8.2	Ladder Barrel		357		
9	Ped-a-Pul				389
9.1	Einleitung		389	9.2	Arm Work
10	Arm Chair				400
10.1	Einleitung		400	10.2	Arm Work
11	Magic Circle				414
11.1	Einleitung		414	11.3	Leg Work
11.2	Arm Work		415	11.4	Back Extension
12	Beispiele für Übungsprogramme (Sample Exercise Routines)				428
12.1	Übungen in eine Reihenfolge bringen		428	12.4	Mat-Work-Sequenzen
12.2	Sicherheit beachten		430	12.5	Geräte-Sequenzen
12.3	Mit innerem Fokus beginnen		430	12.6	Schlusswort
13	Literatur				464
13.1	Bücher		464	13.3	Videos und DVDs
13.2	Zeitschriften		464	13.4	Internetseiten
	Sachverzeichnis				465