

INHALT

Die Autorin	8
Vorwort	10
1 Gesund und fit mit Pilates.....	14
1.1 Warum Pilates?.....	16
1.2 Pilates – das ideale Training für Frauen	17
1.3 Mit Pilates Körper und Geist in Einklang bringen	20
1.4 Die Geschichte von Joseph H. Pilates und seiner Trainingsmethode.....	22
1.5 Das Zauberwort heißt: „Tun!“	24
1.6 Pilates in den Alltag integrieren.....	27
1.7 Der Körper folgt dem Geist	28
1.8 Was du durch das Training mit der Pilates-Methode erwarten kannst	29
1.8.1 Eine lange und schlanke Muskulatur	29
1.8.2 Einen flachen Bauch und eine schlanke Taille	30
1.8.3 Einen festen Po	30
1.8.4 Eine aufrechte Körperhaltung.....	30
1.8.5 Einen gesunden Rücken.....	31
1.8.6 Mehr Beweglichkeit.....	31
1.8.7 Mehr Körperkontrolle.....	32
1.8.8 Gesundheit durch bewusste Atmung	32
1.8.9 Verbesserung der Körperwahrnehmung, Balance und Koordination	33
1.8.10 Abbau von Stress.....	33
1.9 Der Umgang mit diesem Buch.....	33
1.10 Was du beim Pilates-Training immer beachten solltest	35
2 Die Pilates-Grundlagen.....	38
2.1 Die Pilates-Prinzipien	40

2.1.1	Konzentration	40
2.1.2	Atmung	40
2.1.3	Zentrierung.....	41
2.1.4	Kontrolle	42
2.1.5	Präzision	42
2.1.6	Bewegungsfluss	43
2.1.7	Und weiter	43
2.1.8	Visualisierung.....	43
2.1.9	Intuition	44
2.1.10	Integration.....	45
2.2	Häufige Fragen	46
2.2.1	Wie oft soll ich trainieren?	46
2.2.2	Soll ich im Studio oder zu Hause trainieren?	47
2.2.3	Gibt es Voraussetzungen, um mit der Pilates-Methode trainieren zu können?	48
2.2.4	Was benötige ich für das Training zu Hause?.....	48
2.2.5	Wann soll ich trainieren?	49
2.3	Die Grundlagen des Pilates-Mattentrainings.....	50
2.3.1	Die Pilates-Atmung	50
2.3.2	Das Powerhouse	51
2.3.3	Die Stabilisierung des Schultergürtels.....	56
3	Die Pilates-Ausgangspositionen.....	58
3.1	Die Rückenlage – neutrale Stellung	60
3.2	Die Rückenlage – Imprint-Stellung.....	61
3.3	Table Top.....	62
3.4	Der gerade Sitz	63
3.5	Die C-Form	64
3.6	Die Seitlage	65
3.7	Die Bauchlage	66
3.8	Der Vierfüßlerstand.....	67
3.9	Die Pilates-Stellung der Beine.....	68

3.10 Die Fußposition – flex	69
3.11 Die Fußposition – point	69
4 Die Pre-Pilates-Übungen für Anfängerinnen	70
5 Das Pilates-Mattenprogramm für die Mittelstufe	94
6 Das Pilates-Mattenprogramm für Fortgeschrittene	164
7 Das komplette Pilates-Mattenprogramm für Könnnerinnen..	256
8 Pilates unter besonderen Umständen	380
8.1 Pilates in der Schwangerschaft	383
8.2 Sport in der Schwangerschaft	384
8.3 Nach der Schwangerschaft	386
9 Nachwort	388
10 Anhang	392
1 Wie findet man gute Pilates-Kurse und gute Pilates-Trainerinnen? ..	394
2 Literatur	398
3 Kontakt zur Autorin	399
4 Dank der Autorin	400
5 Übungsregister	401
6 Bildnachweis	405