

Inhalt

EINLEITUNG

WAS IST PILATES?

Wer war Joseph Pilates?	8
Was ist Pilates?	9
Grundlagen der Pilates-Methode	9
Warum üben?	11
Für wen ist Pilates geeignet?	11
Die Übungen in diesem Buch	12
Varianten mit Pilates-Zubehör	13
Was brauche ich?	14
Wie oft soll ich üben?	15
Warm-Up und Cool-Down	15

PILATES-BEGRIFFE

Matwork	18
Sich aufrichten	18
Powerhouse	19
Seitliche Brustkorbatmung	20
Neutrales Becken	21
Stabilität des Brustkorbs	22
C-Kurve	23
Chest Lift	24
Pilates-V	25
Table Top	25

WARM-UP

DIE ÜBUNGEN

Hundred	38	Swan	66	Side Kick Passe	87
Roll Up	40	Single Leg Kick	68	Bicycle	88
Roll Over	42	Double Leg Kick	70	Heel Beats	90
One Leg Circle	44	Neck Pull	72	Teaser	92
Rolling like a ball	46	Shoulder Bridge	74	Can-can	94
Single Leg Stretch	48	Spine Twist	76	Swimming	96
Double Leg Stretch	50	Jack Knife	78	Leg Pull Front	98
Scissors	52	Side Kick Series	80	Side Bend	100
Lower and Lift	54	Side Lift	80	Mermaid	102
Criss Cross	56	Front and Back	82	Seal	104
Spine Stretch	58	Up and Down	84	Crab	106
Open Leg Rocker	60	Circles	85	Push Up	108
Corkscrew	62	Inner Thigh Lift			
Saw	64	and Circles	86		

PILATES-SESSIONS

Nach Themen		Nach Level	
Beine und Po	112	Level 1: Anfänger	132
Beweglichkeit des Rückens	114	Level 2: Fortgeschrittene	134
Beine	116	Level 3: Profis	138
Taille und Bauchmuskulatur	118		
Arme und Rücken	120		
Gelenkigkeit	122		
Bauchmuskeln mit dem Softball	124		
Beine mit dem Magic Circle	126		
Full Body Workout	128		