

INHALT

Einführung	06	PILATES- ÜBUNGEN	42	Bicycle	82
ANATOMIE & PHYSIOLOGIE	12			Shoulder Bridge	84
				Varianten	86
Die Muskulatur	14	Einführung in das Training	44	Swimming	88
Lokale und globale Muskeln	16	Einfache Haltungsübungen	46	Varianten	90
Muskelschlingen	18	Gerade Crunches	48	Seal	92
Wie Muskeln arbeiten	20	Schräge Crunches	49	ROTATIONSÜBUNGEN	94
Das Skelett	22	STABILITÄTSÜBUNGEN	50	One Leg Circle	96
Knochenstärke und Gelenke	24	Hundred	52	Varianten	98
Coremuskeln	26	Varianten	54	Side Kick	100
Die neutrale Wirbelsäule	28	Rolling Back	56	Varianten	102
Gesunde Körperhaltung	30	Varianten	58	Hip Twist	104
Der mechanische Schmerz	32	One Leg Stretch	60	Varianten	106
Pilates gegen Schmerzen	34	Varianten	62	Side Kick kniend	108
Die Atemtechniken	36	Double Leg Stretch	64	Side Bend	110
Verdauung	38	Varianten	66	Varianten	112
Pilates und Achtsamkeit gegen Stress und Ängste	40	Open Leg Rocker	68	Side Twist	114
		Swan Dive	70	Clam	116
		Varianten	72	Leg Lift and Lower	117
		One Leg Kick	74	Double Leg Lift	118
		Double Leg Kick	76	One Leg Lifted	119
		Scissors	78		
		Varianten	80		

KRAFTÜBUNGEN	120	Spine Twist	168	Pilates gegen Nacken- und Kopfschmerzen	204
Roll Up	122	Cobra	170	Pilates gegen Skoliose	206
Varianten	124	Arm Openings	172	Pilates gegen Hypermobilität	208
Roll Over	126	Thread the Needle	174	Pilates gegen Osteoporose	210
Corkscrew	128	Mermaid	176	Pilates gegen Arthritis	212
Neck Pull	132			Register	214
Jack Knife	134			Literaturverzeichnis	220
Teaser	136	PILATES- TRAINING	178	Über die Autorin und Danksagungen	223
Varianten	138	Allgemeine Fitness	180		
Leg Pull Front	140	Trainingspläne für Einsteiger	182		
Varianten	142	Trainingspläne für Fortgeschrittene	184		
Leg Pull Back	144	Trainingspläne für Geübte	186		
Varianten	146	Pilates für Läufer	188		
Boomerang	148	Pilates für Schwimmer	190		
Rocking	152	Pilates fürs Krafttraining	192		
Breaststroke	154	Pilates für alle, die viel sitzen	194		
Criss Cross	155	Pilates für die Frauen- gesundheit	198		
Control Balance	156	Pilates gegen Rücken- schmerzen	202		
Push Up	158				
Varianten	160				
MOBILITÄTSÜBUNGEN	162				
Spine Stretch	164				
Saw	166				