

INHALT

Einführung	06	PILATES-ÜBUNGEN	42	Bicycle	82
ANATOMIE & PHYSIOLOGIE	12			Shoulder Bridge	84
Die Muskulatur	14	Varianten	86	Swimming	88
Lokale und globale Muskeln	16	Varianten	90	Seal	92
Muskelschlingen	18				
Wie Muskeln arbeiten	20	STABILITÄTSÜBUNGEN	50	ROTATIONSÜBUNGEN	94
Das Skelett	22	Hundred	52	One Leg Circle	96
Knochenstärke und Gelenke	24	Varianten	54	Varianten	98
Coremuskeln	26	Rolling Back	56	Side Kick	100
Die neutrale Wirbelsäule	28	Varianten	58	Varianten	102
Gesunde Körperhaltung	30	One Leg Stretch	60	Hip Twist	104
Der mechanische Schmerz	32	Varianten	62	Varianten	106
Pilates gegen Schmerzen	34	Double Leg Stretch	64	Side Kick kniend	108
Die Atemtechniken	36	Varianten	66	Side Bend	110
Verdauung	38	Open Leg Rocker	68	Varianten	112
Pilates und Achtsamkeit		Swan Dive	70	Side Twist	114
gegen Stress und Ängste	40	Varianten	72	Clam	116
		One Leg Kick	74	Leg Lift and Lower	117
		Double Leg Kick	76	Double Leg Lift	118
		Scissors	78	One Leg Lifted	119
		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			Über die Autorin und Danksagungen	223
Varianten	138				
Leg Pull Front	140	Allgemeine Fitness	180		
Varianten	142	Trainingspläne für Einsteiger	182		
Leg Pull Back	144	Trainingspläne für Fortgeschrittene	184		
Varianten	146	Trainingspläne für Geübte	186		
Boomerang	148	Pilates für Läufer	188		
Rocking	152	Pilates für Schwimmer	190		
Breaststroke	154	Pilates fürs Krafttraining	192		
Criss Cross	155	Pilates für alle, die viel sitzen	194		
Control Balance	156	Pilates für die Frauen gesundheit	198		
Push Up	158				
Varianten	160	Pilates gegen Rückenschmerzen	202		
MOBILITÄTSÜBUNGEN	162				
Spine Stretch	164				
Saw	166				