

## **9 Pilates das Original – die Grundlagen**

### **10 Warum Pilates heute für uns so gut ist**

### **16 Contrology – die Grundlagen für dein Training**

17 Safety First

18 Get Ready

20 Die Atmung

23 Mach dich bereit – der Übungsstart

24 Übergang

24 Zentrieren – auf einen Mittelpunkt ausrichten

25 Die korrekte Ausgangsstellung

25 Bewegungsausführung

25 Auf was zu achten ist – it's all in the details

31 Die Pilates-Prinzipien

## **33 Die Original- Mattenreihenfolge**

### **34 Das Original-Mattentraining**

36 »The Hundred«

38 »The Roll Up«

40 »The Roll Over«

42 »The One Leg Circle«

44 »Rolling Like A Ball« (Rolling Back)

46 »The One Leg Stretch«

48 »The Double Leg Stretch«

50 »The Single Straight Leg Stretch«

52 »The Double Straight Leg Stretch«

54 »The Criss Cross«

56 »The Spine Stretch«

58 »The Rocker With Open Legs«

60 »The Cork Screw«

62 »The Saw«

64 »The Swan Dive«

66 »The One Leg Kick«

68 »The Double Kick«

70 »The Neck Pull«  
72 »The Scissors/Bicycle«  
74 »The Shoulder Bridge«  
76 »The Spine Twist«  
78 »The Jack Knife«  
80 »The Side Kick«  
82 »The Teaser«  
84 »The Hip Twist With Stretched Arms«  
86 »Swimming«  
88 »The Leg Pull Front«  
90 »The Leg Pull«  
92 »The Side Kick Kneeling«  
94 »The Side Bend«  
96 »The Mermaid«  
98 »The Boomerang«  
100 »The Seal«  
102 »The Crab«  
104 »The Rocking«  
106 »The Control Balance«  
108 »The Push Up«

## **110 Das Gerätetraining**

111 Der Reformer  
113 Der Cadillac oder Trapez Table  
113 Die Chair-Familie  
114 Die Barrel-Familie  
114 Die Guillotine (Der Tower)  
116 Weitere Geräte

## **119 Die Joseph-Pilates-Story**

### **120 Die Geschichte des Joseph Pilates**

### **128 Was ist Pilates heute?**

132 Pilates im Aufbruch