

# INHALTSVERZEICHNIS

Pilates im Pyjama	8	Die wichtigsten Begriffe aus dem Pyjama-Pilates-Training	16
Dein Einstieg ins Programm	10		
Die fünf grundlegenden Pilates-Prinzipien	13		
 <b>IM SCHLAFZIMMER</b>			
Der Stern	23	Einseitiges Beingleiten	35
Ein- und Ausatmen	24	Tabletop Hold	36
Isolierte Schulterblattmobilisation	27	Scheibenwischer mit den Knien	39
Sanfte Beckenhebung	28	Einbeiniges Beinkreisen	40
Kissenpresse	31	Muschel in Seitenlage	43
Einseitiges Beinheben	32	Wirbelsäulendrehung in Seitenlage	44
 <b>IN DER KÜCHE</b>			
Armstütz im Stehen	49	Brustdehnung bei Handynacken	58
Beinheben nach hinten	50	Fußsohlenmassage mit dem Tennisball	61
Wadendehnung	53		
Dehnung am Tisch	54	Sitzende Vier	62
Seitneigung an der Arbeitsplatte	57		

<b>IM BADEZIMMER</b>	<b>64</b>		
Fersenheben im Stehen	67	Entgegengesetzte Arm- und Beinstreckung	76
Balanceakt auf einem Bein	68	Beidseitiges Knieheben	79
Trizeps-Dip an der Badewanne	71	Quadrizeps-Dehnung im Stehen	80
Kniebeugen am Waschbecken	72		
Grand Plié	75		
<b>IM WOHNZIMMER</b>	<b>82</b>		
Ruths tägliche Liegestütze	85	Seitstütz auf dem Sofa	97
Rückwärtsrollen im Sitzen	86	Schwan-Vorbereitung	98
Beinheben in Seitenlage	89	Schulterbrücke	101
Beugen und Strecken in Seitenlage	90	Bauchmuskel-Challenge	102
Beinkreisen in Seitenlage	93	Hüftkreisen	105
Fieser Teaser	94	Couchtisch Side Kick	106
Übungspläne	108	Danksagung	112