

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		
IM SCHLAFZIMMER	20		
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
IN DER KÜCHE	46		
Armstütz im Stehen	49	Brustdehnung bei Handynacken	58
Beinheben nach hinten	50	Fußsohlenmassage mit dem Tennisball	61
Wadendehnung	53	Sitzende Vier	62
Dehnung am Tisch	54		
Seitneigung an der Arbeitsplatte	57		

IM BADEZIMMER

64

Fersenheben im Stehen

67

Balanceakt auf einem Bein

68

Trizeps-Dip an der Badewanne

71

Kniebeugen am Waschbecken

72

Grand Plié

75

Entgegengesetzte Arm- und
Beinstreckung

76

Beidseitiges Knieheben

79

Quadrizeps-Dehnung im Stehen

80

IM WOHNZIMMER

82

Ruths tägliche Liegestütze

85

Rückwärtsrollen im Sitzen

86

Beinheben in Seitenlage

89

Beugen und Strecken in Seitenlage

90

Beinkreisen in Seitenlage

93

Fieser Teaser

94

Übungspläne

108

Seitstütz auf dem Sofa

97

Schwan-Vorbereitung

98

Schulterbrücke

101

Bauchmuskel-Challenge

102

Hüftkreisen

105

Couchtisch Side Kick

106

Danksagung

112