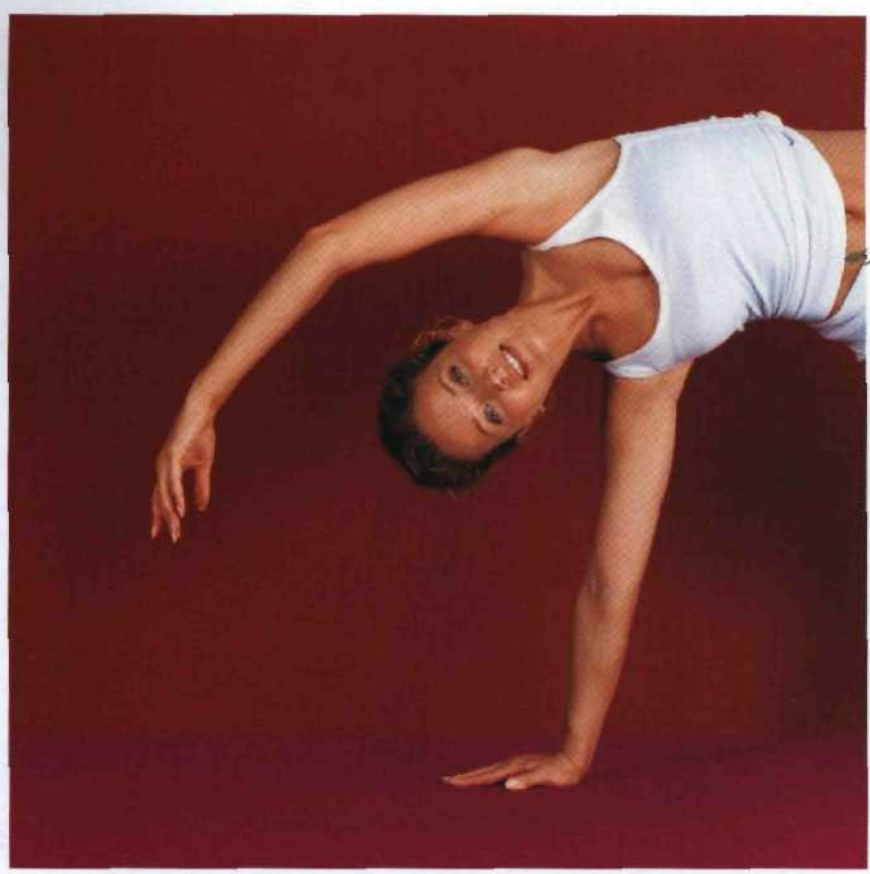


α 277791
V61472 x

Michaela Bimbi-Dresp



Das große Pilates-Buch

Die Original-Übungen für alle Könnensstufen | Mit großem Übungsposter



796.42

Inhalt



Einführung in das Pilates-Training

7

Der ganzheitliche Trainingsansatz	8
Sanft, aber oho	9
Joseph Hubertus Pilates – Leben und Werk	10
Die sechs Pilates-Prinzipien	12
Was bringt mir das Training?	13
Pilates zu Hause	14
Auswirkungen auf Körper und Geist	16
Entspannung, Balance und Anmut	17
So profitiert Ihr Körper	18
Die tiefe und die oberflächliche Muskulatur	21



Die Pilates-Übungen

27

Praktische Tipps vor dem Trainingsstart	28
Die Körperbasis	29
Das Workout	36
Komplette Übungsprogramme	38
Die wichtigsten Begriffe	40
Die Vorübungen – so stimmen Sie sich richtig ein ..	44
Die klassischen Pilates-Übungen	56
Gesund, fit und schlank mit Pilates	57
Klassische Übungen für Einsteiger	59
Klassische Übungen für Fortgeschrittene	75
Klassische Übungen für Super-Fortgeschrittene	115
Das Training mit Kleingeräten	134
Übungen mit Circle, Band und Ball	140



Maßgeschneiderte Trainingspläne

157

Fit für alle Lebenslagen	158
Aktiv gegen Haltungsschwächen	159
Das Wohlfühlprogramm	162
Pilates in der Schwangerschaft	164
Agil und gesund ins Alter	168
Zum Nachschlagen	
Bücher und Adressen	170
Register	172
Verzeichnis der Übungen	175
Impressum	176

