



ALYCEA UNGARO

Pilates

Training

Sanftes Bodystyling –
Das 10-Wochen-Programm



DORLING KINDERSLEY



796.41

INHALT

- 6 EINFÜHRUNG
- 16 BASISPROGRAMM
- 18 Die Testpersonen
- 20 The Hundred
- 22 Roll Down
- 24 Single Leg Circles
- 26 Rolling Like a Ball
- 28 Single Leg Stretch
- 30 Double Leg Stretch
- 32 Spine Stretch Forward
- 34 Woche 1: Fazit

- 36 PROGRAMM FÜR DEN OBERKÖRPER
- 38 Programmübersicht
- 40 Woche 2, 3, 4: Roll Up
- 42 Single Straight Leg Stretch
- 44 Spine Stretch Forward
- 46 Push Ups
- 48 Armübungen
- 52 Erekas Zwischenbericht
- 54 Woche 5, 6, 7: Single Leg Kick
- 56 Double Leg Kick
- 58 Ruderübungen: The Shaving
- 59 Ruderübungen: The Hug
- 60 Armübungen: Boxing
- 61 Armübungen: The Bug
- 62 Erekas Zwischenbericht

- 64 Woche 8, 9, 10: Leg Pull Down
- 66 Leg Pull Up
- 68 Magic Circle: Übungen I
- 70 Magic Circle: Übungen II
- 72 Erekas Schlussbericht

- 74 PROGRAMM FÜR DEN UNTERKÖRPER
- 76 Programmübersicht
- 78 Woche 2, 3, 4: Roll Down with Magic Circle
- 80 Single Straight Leg Stretch
- 82 Side-Kick-Übungen
- 84 Teaser: Vorbereitung
- 85 One-legged Teaser
- 86 The Seal
- 88 Tais Zwischenbericht
- 90 Woche 5, 6, 7: Double Straight Leg Stretch
- 92 Single Leg Kick
- 94 Side Kicks: Bicycle
- 96 Side Kicks: Ronde de Jambe
- 98 Side Kicks: Inner Thigh Lifts/Beats
- 100 Tais Zwischenbericht
- 102 Woche 8, 9, 10: Shoulder Bridge
- 104 Can-Can
- 106 Magic Circle: Standing
- 108 Tais Schlussbericht

- 110 PROGRAMM FÜR EINE BESSERE HALTUNG
- 112 Programmübersicht
- 114 Woche 2, 3, 4: Roll Up
- 116 Single Straight Leg Stretch
- 118 Side Kicks: Front
- 120 Teaser
- 122 The Seal
- 124 Wall I und II
- 126 Caseys Zwischenbericht
- 128 Woche 5, 6, 7: Double Straight Leg Stretch
- 129 Criss-Cross
- 130 Open Leg Rocker
- 132 The Saw
- 134 Swan Dive Preparation
- 136 Neck Pull
- 138 Spine Twist
- 140 Caseys Zwischenbericht
- 142 Woche 8, 9, 10: Corkscrew
- 144 Swimming
- 146 Mermaid
- 148 Ruderübungen: From the Chest
- 150 Ruderübungen: From the Hips
- 152 Caseys Schlussbericht

- 154 The Pilates Mat: Das große Body-Workout
- 156 Mini-Workouts
- 158 Register und nützliche Adressen
- 160 Dank

Hinweis: Da es sich in diesem Buch um die klassischen Pilates-Übungen handelt, sind die von Joseph Pilates gewählten englischen Originalnamen beibehalten worden. Die Bedeutung der Begriffe wird zu Beginn jeder Übung erklärt und ist auch im Register zu finden.

