



YOU
CAN DO IT

Heide Ecker-Rosendahl mit Ralf Meier

PILATES
*Körperübungen
zum Wohlfühlen*

Meyer & Meyer Verlag

796.41
Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung

Inhalt

Die sechs Pilates-Elemente	8
Effektive Trainingsmethode für Körper und Geist	10
Die Prinzipien der Pilates-Methode	11
Ein Muskel hat es nicht leicht	12
Kontrolle	14
Konzentration	15
Präzision	16
Die flüssige Bewegungskombi	18
Das Körperzentrum	19
Gleichmäßige Atmung	20
Übungen	22
<i>IM FOCUS</i>	26
Der Einstieg in das Training	28
Verwirrende Vielfalt: Die verschiedenen Pilates-Formen	30
Entwicklung des Körpergefühls	31
Die ersten Schritte	33
Stellen Sie den Kompass ein	35
Übungen	38
<i>IM FOCUS</i>	42
Das Pilates-Powerhouse	44
Die gezielte Stärkung und Kräftigung der Körpermitte	46
Zwischen Belastung und Entlastung	47
Ein Waschbrettbauch reicht nicht aus	50
Die Bedeutung der Gesäßmuskeln	53
Verlorenes Körpergefühl	54
Nutzen Sie Ihr Powerhouse	55
Die Macht der Bedürfnisse	57
Übungen	60
<i>IM FOCUS</i>	66
Einsteiger-Programm	68

Die Atmung macht den Unterschied	74
Der Gasaustausch in der Lunge und den Körperzellen	76
Richtiges Atmen lernen	78
Wohin mit der Luft?	79
Die andere Sicht	81
Die Pilates-Atmung	83
Übungen	86
<i>IM FOCUS</i>	90
Stabiler Rumpf – gesunder Rücken	92
„The Box“ und „The Spine“: Die Pilates-Haltung	94
Kräftigt jede Sportart den Rumpf?	95
The Spine – die Wirbelsäule	97
Flexibilität der Muskeln und Gelenke	100
Gesunde Knochen	102
Pilates für zwischendurch	104
Übungen	106
<i>IM FOCUS</i>	112
Aufbau-Programm	114
Die Mind-, Body- und Soul-Connection	120
Stressreduzierung mithilfe der Pilates-Methode	122
Der Körper wirkt auf Geist und Seele	123
Stress zehrt nicht nur an den Nerven	125
Zu viel oder zu wenig?	126
Mentales Training	128
Übungen	132
<i>IM FOCUS</i>	134
Fortgeschrittenen-Programm	136
Anhang	142
Literatur	143
Bildnachweis	144