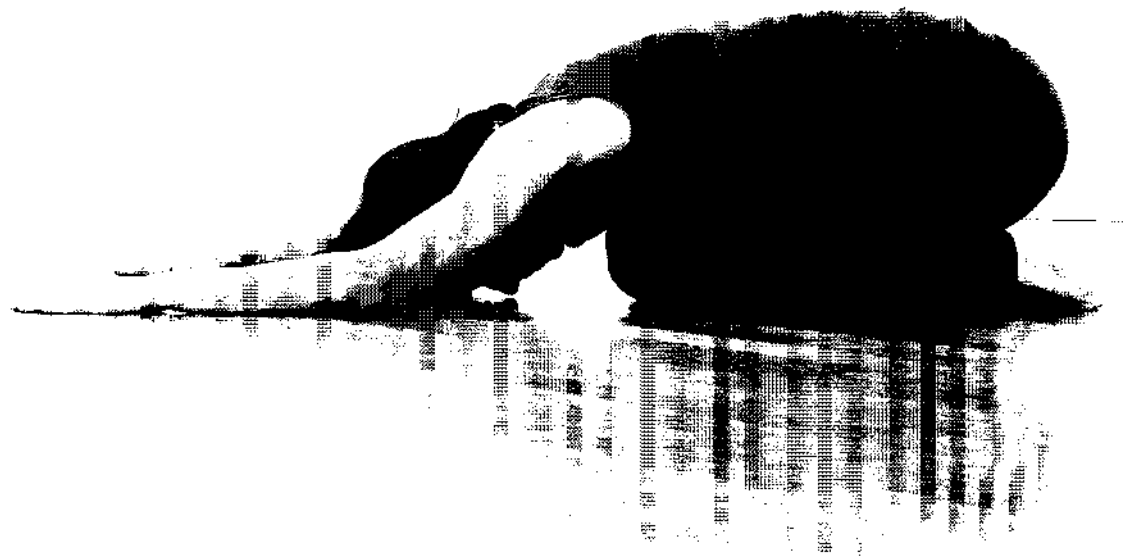


BARBARA MAYR

PILATES

ALLEIN ZU HAUSE

Für Anfänger



LEBERREUTER

Vorwort	4	6 Ihr Training mit der Pilates-CD	29
Warum dieses Buch geschrieben wurde ..	5	7 Achtung	32
1 Wer war Joseph H. Pilates?	6	8 12 Basisübungen	33
2 Richtiges Training für alle Lebenslagen	9	Entspannungsposition - Track 8	
3 Was unterscheidet Pilates von Yoga, Thai-Chi und Gymnastik?	10	Beingleiten - Track 9	34
4 Mehr Lebensfreude durch Pilates	11	Schulterentspannung - Track 11	35
5 Drei Säulen der Gesundheit	12	Kniekreisen - Track 11	36
Konzentration auf das Zentrum	13	Beinkreisen - Track 12	37
<i>Haltung und Ausstrahlung</i>	14	Auftrollen mit der Hüfte - Track 13 ..	38
<i>Training mit eingezogenem Nabel</i>	18	Auftrollen mit dem Oberkörper - Track 14	39
<i>Die Kraft aus der Mitte</i>	22	Auftrollen mit dem Oberkörper und seitlicher Drehung - Track 15	40
Bauen Sie Ihr Haus auf festem Grund	24	Pilates-Brücke - Track 16	41
Atmung belebt die Sinne	26	Ruheposition - Track 17	42
Zusammenspiel von Kopf und Körper	28	Vorwärts abrollen - Track 18	43
		Beflügelte Arme - Track 19	44
		9 Training/Geräte/Ausbildung	45
		10 Übungsübersicht	46
		Die Autorin	48
		Danksagung	