

Handbuch
Pilates

KOMET

Inhalt

Grundlagen	8
Was ist Pilates?	10
Fitness durch Körperbewusstsein	y
Die sechs Prinzipien der Pilates-Methode	/24
Warum Pilates?	y^ 26
Die richtige Kleidung	/ 34
Erforderliche Hilfsmittel	/ 38
Die richtige Einstellung	42
Wichtige Begriffe des Pilates-Trainings	52
Vorbereitung	64
Zum Wie und Wann des Trainings	66
Aufwärmen und Lockerung	68
Powerhouse	73
Konzentration	78
Bewegungsfluss	81
Körperkontrolle	85
Entspannung	86

Übungen	88
Übungen für die korrekte Körperhaltung	90
Übungen für den Oberkörper	150
Übungen für den Unterkörper	194
Trainingsprogramme	236
Individuelle Programme	238
Pilates-Quick-Programm I	244
Pilates-Quick-Programm II	249
Pilates-Programm für Anfänger I "	253
Pilates-Programm für Anfänger II	260
Pilates-Programm für geübte Anfänger	266
Pilates-Programm für Fortgeschrittene	274
Anhang	281
Nützliche Adressen	282
Register	286