

Rael Isacowitz • Karen Clippinger

Pilates

ANATOMIE



Über 200 Detail-Grafiken

Der vollständig
illustrierte Ratgeber
für Stabilität und
Balance

796.411

COPRESS
SPORT

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort ix

- KAPITEL **1** DIE GRUNDSÄTZE DER
PILATES-METHODE 1
- KAPITEL **2** DIE AUSRICHTUNG
DES KÖRPERS 9
- KAPITEL **3** MUSKELN,
BEWEGUNGSANALYSE,
MATTENARBEIT 29
- KAPITEL **4** GRUNDLEGENDE
ÜBUNGEN VOR DER
MATTENARBEIT 51
- KAPITEL **5** BAUCHMUSKELÜBUNGEN
FÜR EINEN STABILEN
RUMPF 69

- KAPITEL 6 FEINARTIKULATION
FÜR EINE BEWEGLICHE
WIRBELSÄULE 97**
- KAPITEL 7 BRIDGING-ÜBUNGEN
FÜR EINE FUNKTIONELLE
WIRBELSÄULE 127**
- KAPITEL 8 ÜBUNGEN IN SEITLAGE
ZUR STÄRKUNG DER
KÖRPERMITTE 149**
- KAPITEL 9 STRECKÜBUNGEN
FÜR EINEN KRÄFTIGEN
RÜCKEN 175**
- KAPITEL 10 EIN INDIVIDUELLES
MATTENPROGRAMM
ZUSAMMENSTELLEN. . . 193**

Weiterführende Literatur 199
Übungsübersicht 201
Über die Autoren 203