

# PILATES

FÜR KRAFT, BEWEGLICHKEIT UND ELASTIZITÄT

KRISTINA MODIG

IN ZUSAMMENARBEIT MIT RIKARD WESTMAN

# INHALT

Von Autopilot zu Pilates .....	6	Die Hundert .....	78
Spaß ist wichtig! .....	11	Beineheben .....	80
<i>Ist Pilates die beste Trainingsform?</i> .....	12	Schwimmen .....	82
Der Mann, der Mythos, die <i>Contrology</i> .....	14	Hüftheben .....	84
<b>JEDEN TAG TRAINIEREN</b> .....	<b>17</b>	Seitenlage .....	86
Haltung – stabil und doch beweglich .....	18	Brustschwimmen .....	88
Gleichgewicht – fest auf beiden Füßen .....	22	Liegestütze .....	90
<i>Wo haben Sie Ihre Flügel?</i> .....	24	Zusammenfassung .....	92
Das Zentrum – Kraft aus der Mitte .....	27	Kurzprogramm .....	93
Muskelmasse .....	28	<b>MEHR ALS NUR BRENNSTOFF</b> .....	<b>95</b>
<i>Ist man fit, wenn man schlank ist?</i> .....	31	Vergessen Sie Diäten! .....	96
Eine Herzensfrage .....	32	Meine besten Ernährungstipps	
Gewohnheiten ändern .....	35	Drei Dinge in der Sporttasche .....	98
<i>Muss Training müde machen?</i> .....	36	Milch .....	99
Leichtfüßig .....	39	Energiekekse .....	99
Guten Morgen! .....	40	Chia-Pudding .....	100
Geduld und Ausdauer .....	42	Hauser-Brühe .....	100
Trainingsplanung .....	44	Rosa Smoothie .....	101
<i>Braucht man besondere Kleidung fürs Training?</i> .....	46	Grün-weiße Köstlichkeit.....	102
<i>Verliert man die Form, wenn man nicht trainiert?</i> ....	47	Sahneomelett .....	103
Super Sonntag .....	50	Falsche Ninon .....	103
<b>DAS PILATES-PROGRAMM</b> .....	<b>52</b>	Bunter Salat .....	104
Die Pilates-Prinzipien .....	54	Grütze aus Buchweizen .....	106
Bevor Sie anfangen .....	56	Budwig-Grütze .....	108
Das Pilates-Gefühl finden .....	58	Die magenfreundlichste Grütze .....	109
Übungen		Energiekick für den Nachmittag.....	110
Atmen .....	60	Training in der Küche .....	113
Kniebeuge .....	62	Der Hundert-Grad-Trick .....	114
Meerjungfrau .....	64	Der salzige Trick .....	117
Fersenheben.....	66	Der süße Trick .....	118
Einbeinige Kniebeuge .....	68	Andere Desserts	
Oberkörperdrehung.....	70	Mini-Nachtisch .....	118
Bauchmuskeln spüren .....	72	Schokoladenei .....	118
Schräge Bauchmuskeln .....	74	Winterobstsalat .....	118
Zehentippen.....	76	Sommerobstsalat .....	118
		<b>QUELLEN</b> .....	<b>120</b>