

Irina Kartaly

POLE DANCE FITNESS

Das komplette Trainingsbuch



Meyer & Meyer Verlag

INHALT

Danksagung	7
Vorwort der Autorin	8
Pole Dance und Fitness: Genres, Stangen und Hilfsmittel	11
Pole-Geschichte und Vorteile	14
Pole-Dance-Gebote	19
Pole-Dance-Sünden	22
Zur Verwendung dieses Buchs	25
Anatomie	26
Kapitel 1 Positionen und Pole-Prinzipien	30
Kapitel 2 Stretching vor dem Workout	50
Kapitel 3 Aufwärmen	70
Kapitel 4 Haltungsübungen an der Stange	120
Kapitel 5 Übergangsbewegungen	136
Kapitel 6 Climbs	152
Kapitel 7 Shoulder Mounts	160
Kapitel 8 Handstände	170
Kapitel 9 Pole-Dance-Programm	178
Kapitel 10 Kombinationen	290
Kapitel 11 Stretching nach dem Workout	304
Kapitel 12 Workout-Ernährungsplan	322
Übungsindex	400
Rezeptindex	415