

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

Übungsübersicht 200

Über die Autoren 202