

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Danksagung | 8 |
| 1 Vorworte | 10 |
| 2 Die Motivation/Einleitung | 12 |
| 2.1 Was ist Pilates? | 12 |
| 2.2 Joseph H. Pilates/Historisch | 13 |
| 2.3 Der Status Quo | 16 |
| 2.4 Für wen ist Pilates geeignet? | 17 |
| 3 Grundlagen des Trainings | 18 |
| 3.1 Pilates ist ein Prinzipien-Training | 18 |
| 3.1.1 Atmung | 19 |
| 3.1.2 Zentrierung | 31 |
| 3.1.3 Alignment | 42 |
| 3.2 Ausrüstung | 60 |
| 3.2.1 Kleidung | 60 |
| 3.2.2 Equipment | 60 |
| 3.2.3 Umgebung | 61 |
| 3.2.4 Innere Einstellung | 61 |
| 3.2.5 Trainer | 61 |
| 4 Übungen | 62 |
| 4.1 Vorbereitende Übungen | 62 |
| 4.1.1 Basic Bridging | 62 |
| 4.1.2 Low Abs | 64 |
| 4.1.3 Half Roll Back | 66 |
| 4.1.4 Sternum Drop/Curl up | 68 |
| 4.1.5 Scapular Reach | 70 |
| 4.1.6 Cat Stretch | 72 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4.1.7 | Dart | 74 |
| 4.1.8 | Side Kick Preparation | 76 |
| 4.1.9 | Side Bend | 78 |
| 4.1.10 | Twist | 80 |
| 4.2 | Traditionelle Übungen | 82 |
| 4.2.1 | The Hundred | 82 |
| 4.2.2 | Roll up | 84 |
| 4.2.3 | Roll over | 86 |
| 4.2.4 | Single Leg Circle | 88 |
| 4.2.5 | Rolling like a Ball/Rolling Back | 90 |
| 4.2.6 | One Leg Stretch und Double Leg Stretch | 92 |
| 4.2.7 | Spine Stretch | 94 |
| 4.2.8 | Saw | 96 |
| 4.2.9 | Swan Dive | 98 |
| 4.2.10 | Shoulder Bridge | 100 |
| 4.2.11 | Spine Twist | 102 |
| 4.2.12 | Side Kicks | 104 |
| 4.2.13 | Teaser | 106 |
| 4.2.14 | Swimming | 110 |
| 4.2.15 | Leg Pull Front | 112 |
| 4.2.16 | Leg Pull Back | 114 |
| 4.2.17 | Side Bend | 116 |
| 4.2.18 | Push up | 118 |
| 5 | Zielgruppen- und themenspezifische Übungsprogramme | 120 |
| 5.1 | Starter-Programme | 120 |
| 5.1.1 | Starter-Programm 1 | 121 |
| 5.1.2 | Starter-Programm 2 | 130 |

| | | |
|--------|--|------------|
| 5.2 | Übungsprogramme für Fortgeschrittene | 138 |
| 5.2.1 | Programm 1 für Fortgeschrittene | 139 |
| 5.2.2 | Programm 2 für Fortgeschrittene | 150 |
| 5.3 | Silver Mover | 160 |
| 5.3.1 | Silver Mover „Start moving“ | 162 |
| 5.3.2 | Silver Mover „Keep on moving“ | 170 |
| 5.4 | Übungsprogramme für Männer | 180 |
| 5.4.1 | Programm 1 für Männer | 182 |
| 5.4.2 | Programm 2 für Männer | 194 |
| 5.5 | Kleopatra (Übungsfolge für Menschen mit hypermobilen Gelenken) | 208 |
| 5.6 | Wikinger (Übungsfolge für Menschen mit hypomobilen Gelenken) | 224 |
| 5.7 | Pilates für Läufer | 236 |
| 5.8 | Übungsprogramm für einen kraftvollen Rücken | 246 |
| 5.9 | Übungsprogramm für Schulter und Nacken | 262 |
| 5.10 | Fit for Life | 280 |
| 5.11 | Faszien-Pilates | 292 |
| 5.12 | Pilates mit Kleingeräten | 308 |
| 5.12.1 | Der Pilates-Ball | 309 |
| 5.12.2 | Die Pilates-Rolle | 322 |
| 5.12.3 | Das elastische Band | 334 |
| 5.13 | Guten Morgen! | 348 |
| 5.14 | Übungsprogramm für den Abend | 364 |
| | Anhang | 376 |
| | Literaturverzeichnis | 376 |
| | Bildnachweis | 379 |