

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