

GESUND UND SCHÖN DURCH PILATES

6 Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

- 6 Wahre Schönheit kommt von innen
- 10 Die klassischen Pilates-Prinzipien
- 12 *Personal Training für zu Hause*
- 12 Üben mit Buch und DVD
- 14 *So finden Sie Ihr optimales Programm*
- 15 Haltungs-Check-up
- 16 Haben Sie gute Bauchmuskeln?
- 17 Wie stark ist Ihr Rücken?
- 18 Ist Ihre Beinrückseite gut dehnbar?
- 19 Wie beweglich ist Ihre Wirbelsäule?

MINI-DETAILS FÜR MAXI-ERFOLGE

22 PrePilates: Die Körperwahrnehmung verbessern

- | | |
|----------------------------------|--|
| 22 Das Powerhouse aktivieren | 28 Den Rücken stabilisieren und mobilisieren |
| 23 Breathing | 28 Arm Circles |
| 24 Den Nacken korrekt ausrichten | 30 Hip Release |
| 24 Head Nod | 32 Hip Roll |
| 26 Die Schulterblätter beachten | 33 Spinal Rotation |
| 26 Scapula Isolation 1 | 34 Die richtige Beckenstellung wählen |
| 27 Scapula Isolation 2 | 35 Imprint und Release |

KRAFTVOLL VON KOPF BIS FUSS

38 *Flacher Bauch und schlanke Taille*

38 Abdominal Preparation

39 Supine Spinal Rotation

40 Hundred

41 Obliques

42 Half Roll Back

44 Scissors

45 Roll Over Preparation

46 *Starker und gesunder Rücken*

46 Üben mit dem Doppeleffekt 49 Breast Stroke 2

46 Swimming Preparation 50 Swimming

48 Breast Stroke 1 51 Shell Stretch

52 *Schöne Arme, Brust und Schultern*

52 Spine Twist with Trapezius 56 Push Up Kombi

53 Leg Pull Preparation 57 Side Bend

54 Cleopatra

58 *Schlanke Beine, fester Po*

58 Side Kicks 62 Heel Squeeze

60 Top Leg Lifts 63 Double Leg Stretch with Beats

61 Leg Circles

AN BEWEGLICHKEIT GEWINNEN

66 *Geschmeidige Muskeln und flexible Gelenke*

66 Thigh Stretch 71 Saw

67 Side Stretch 72 Lunging Thigh Stretch

68 Cat Stretch 74 Dumb Waiter

69 Spine Stretch Forward 76 Open Leg Rocker Preparation

70 Breast Stroke 3

77 *Zum Nachschlagen*