

Christof Baur und Bernd Thurner

pilates

Die besten Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene



**man
kau:**

Trainingsmethode „Pilates“ und vergleichen sie mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Lernen Sie, wie Sie richtig und effektiv trainieren und wie Sie Ihren persönlichen Trainingsplan im Einzelnen gestalten können. Im Übungsteil erhalten Sie viele praktische Tipps und eine genaue Anleitung für die richtige Umsetzung. Beweglichkeit ist ein wichtiger Baustein im Pilateskonzept. Prüfen Sie mit unseren Testübungen (siehe Seite 24ff.), wie beweglich Sie sind. Ein ausführliches Dehnprogramm (siehe Seite 28ff.) hilft Ihnen, eine optimale Grundlage für das Übungsprogramm zu schaffen. Die Pilates-Körperschule (siehe Seite 35ff.) beschäftigt sich mit den Grundtechniken von Pilates. Die richtige Körperhaltung, Atmung und Präzision sind sehr wichtig und wollen

geübt werden. Wenn Sie schließlich wissen, was eine „Neutralposition“ oder die Aktivierung des „Powerhouse“ ist und wie Sie diese korrekt umsetzen, steht Ihrem Übungsprogramm nichts mehr im Wege. Wir haben für Sie drei Übungsprogramme zusammengestellt – aufgeteilt von „leicht“ nach „schwer“. Autoren und Verlag wünschen Ihnen viel Vergnügen auf Ihrem persönlichen Weg zu besserer Fitness und einem neuen Körpergefühl.

Pilates – Harmonie von Körper und Geist

Erfahren Sie, woher die Pilates-Methode kommt, wer sie begründet hat, welche die wichtigsten Pilates-Prinzipien sind und was es mit Ihrem „Powerhouse“ auf sich hat.



Was ist Pilates?

Die Pilates-Methode

Die Pilates-Methode wurde 1926 von Joseph Pilates entwickelt und erlebt im Moment einen Boom. Auch in Deutschland findet sie immer mehr Anhänger. Das ursprüngliche Programm des Begründers der Methode wurde im Laufe der Jahre von seinen Schülern weiterentwickelt und verändert. Das gilt insbesondere für die Anfängerübungen, die völlig neu konzipiert werden mussten, da Joseph Pilates vor allem mit durchtrainierten Sportlern arbeitete. Aber auch er beharrte keineswegs auf starren Trainingsmustern.