

Inhalt



Vorwort

8

Die Pilates Bodymotion-Methode

- **Das Body-Mind-Training** 12
 - Die Geburt eines bahnbrechenden Konzepts 12
 - Die Philosophie der Pilates Bodymotion Methode 14
 - Die sieben Prinzipien machen den Unterschied 15
 - Pilates Bodymotion für Sie 16
 - Ihr individueller Trainingsplan 18
- **Die Sieben Prinzipien** 22
 - Prinzip: Atmung 22
 - Prinzip: Gewichtsverlagerung und Alignment 25
 - Prinzip: Lockerheit und Entspannung 28
 - Prinzip: Zentrierung 30
 - Prinzip: Schultergürtelorganisation 33
 - Prinzip: Bewegungslänge und -weite 35
 - Prinzip: Gelenkartikulation 37

Übungen

- **Pilates Bodymotion – Die Grundpositionen** 42
 - Grundübung: Rückenlage 42
 - Grundübung: Sitz 43
 - Grundübung: Seitenlage 44
 - Grundübung: Bauchlage 44
 - Grundübung: Vierfüßler Stand 45
 - Grundübung: Stand 48

Basis-Übungen

- **Midback Breathing** 48
- **Low Abs I bis III** 50
- **Bridging** 53

■ Puppet Arms	55
■ Arm Circles	56
■ Rocking	58
■ Floating Arms	60
■ Stretching Dog	62
■ Mad Cat Stretch	65
■ Abduction I und II	67
■ Cobra	68
■ Roll Down	70

Anfänger-Übungen

■ Assisted Roll-Up und Curl Down	74
■ Single Leg Stretch	76
■ Shoulder Bridge	78
■ Rolling	81
■ Seal	82
■ Spine Stretch	85
■ Spine Twist	87
■ Mermaid	89
■ Diving	90
■ Single Leg Kick	92

Mittelstufe-Übungen

■ Hundreds	97
■ Double Leg Stretch	99
■ Single Straight Leg Stretch	100
■ Leg Circle	102
■ Saw	104
■ Side Kick Serie	107
■ Double Leg Kick	109
■ Swimmer	111





- Spine Wave 113
- Pilates Push Up · Up Stretch · Arabesque 114

Übungen für Fortgeschrittene

- Teaser 122
- Roll Over 124
- Boomerang 126
- Neck Pull 129
- Scissors · Bicycle 131
- Open Leg Rocking 133
- Swan 135
- Control Balance 136

