

Britta Brechtefeld

50 Workouts Pilates

Die besten Übungsreihen für einen
kraftvollen und geschmeidigen Körper

riva

© des Titels »50 Workouts Pilates« von Britta Brechtefeld (ISBN Print: 978-3-7423-0973-0)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Pilates – für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper
6	Warum Pilates?
6	Pilates für jeden
6	Auch im Alltag Haltung bewahren
7	Die Prinzipien machen den Unterschied
11	Die Grundpositionen
14	Aufbau des Pilatetrainings
16	Die Workouts
118	Die Übungen
120	Übungen aus dem Stand
121	Übungen aus dem Sitz
125	Übungen aus der Rückenlage
135	Übungen aus der Seitenlage
137	Übungen aus dem Vierfüßlerstand
140	Übungen aus der Bauchlage
143	Übungsregister