



Pilates gehört sein Jahren zu den beliebtesten Fitnessarten und liegt immer noch ungebrochen im Trend - kein Wunder, denn durch Pilates-Training kann man viel erreichen: eine aufrechte Haltung, eine attraktive Figur, mehr Energie und Ausgeglichenheit.

Mit diesem umfassenden Ratgeber von Alycea Ungaro wird der Einstieg ganz einfach und das Training zu Hause zum Erfolg. Alle Übungen werden anschaulich anhand bebildeter Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklärt und sind in verschiedene Schwierigkeitsstufen eingeteilt. Ob Anfänger, Geübte oder Fortgeschrittene, da ist für jeden etwas mit dabei! Bilder von häufigen Fehlern verhindern das falsche Training!

100 Übungen sowie zahlreiche Varianten werden Schritt-für-Schritt bebildert und erklärt. Die abwechslungsreichen 15-, 30- und 45-minütigen Programme lassen sich dabei ganz leicht in den eigenen Tagesablauf integrieren. Auch gibt es Mini-Work-Outs für spezielle Bedürfnisse, wie beispielsweise Pilates zur Entspannung, zur Rehabilitation, im Büro oder im normalen Alltag.

Alycea Ungaro verrät außerdem fundierte Hintergrundinformationen zur Wirkung von Pilates und viele Anregungen, wie sich Pilates in den Alltag integrieren lässt und man seinen Lebensstil bewusster gestalten kann. Damit bietet es weit mehr als ein reines Trainingsbuch!

Alycea Ungaro , Inhaberin des größten Pilates-Studios in New York, ist eine der weltweit renommiertesten und einflussreichsten Pilates-Trainerinnen. Zu ihren Kunden gehören unter anderem Madonna und Uma Thurman. Sie arbeitet außerdem als Beraterin für das amerikanische "Fitness Magazine".

ISBN

256 Seiten, 195 x 235 mm, gebunden

Über 600 Abbildungen

€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.