



Tracy Ward

## Pilates - Die Anatomie verstehen

### Mit Übungen für einen starken und flexiblen Körper

#### Pilates – Die Kraft aus der Körpermitte!

Als **Ganzkörpertraining** mit den Schwerpunkten Körpermitte, Balance und Flexibilität ist Pilates absolut für jede und jeden geeignet. Dieses Buch zeigt die Anatomie hinter den Pilates-Übungen in **detaillierten Grafiken**. Es erklärt auf verständliche Weise die positiven Effekte der Bewegungsabläufe und gibt wissenschaftliche Einsichten, damit das Training auch von Einsteiger\*innen richtig ausgeführt werden kann. So werden **Rücken, Beckenboden und Rumpf effektiv und sicher trainiert**.

- Pilatustraining aus dem anatomischen Blickwinkel in detailreichen Illustrationen
- Gezieltes Training für Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur verbessert die Körperhaltung, stärkt den Kreislauf und fördert die Körperwahrnehmung
- Grafiken zeigen alle beteiligten Muskeln, Knochen, Gelenke und Bänder
- Mehr als 50 Übungen und über 30 Workouts für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene
- Für jedes Niveau geeignet und auch zu Hause effizient und sicher



#### Den Körper verstehen und kräftigen:

Pilates kräftigt gezielt die **tief liegende Rumpfmuskulatur**, es fördert **Kraft, Flexibilität, Koordination und Eigenwahrnehmung**. Durch die Übungen entsteht ein ganz neues Körperbewusstsein für die korrekte aufrechte Haltung der Wirbelsäule, einen entspannten Schulter-Nackengebiet und für das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung. Deshalb ist Pilates perfekt für Menschen mit Rückenproblemen geeignet und für all diejenigen, die viel sitzen oder sich weniger bewegen.

**Pilates: Die anatomischen Zusammenhänge verstehen und gezielt Rücken, Rumpf und Beckenboden trainieren.**

Tracy Ward

#### Pilates - Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für einen starken und flexiblen Körper

ISBN 978-3-8310-4630-0  
224 Seiten, 203 x 238 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)