



Pilates-Training ist einer der sichersten und schnellsten Wege, um die eigene Fitness und das Wohlbefinden zu steigern. Ob für eine attraktive Figur, eine aufrechte Haltung, mehr Energie und Ausgeglichenheit – Pilates trainiert den gesamten Körper, macht dabei fitter und beweglicher und verhilft zu einem positiven Körpergefühl. Dieses Buch stellt die 60 wichtigsten Original-Übungen vor, von einfachen Einsteiger-Übungen bis zu einem Trainingsprogramm für Fortgeschrittene.

In der Einführung vermittelt die erfahrene Pilatetrainerin und -pionierin Alycea Ungaro zunächst die Grundlagen des Pilates, von der richtigen Atmung über das Powerhouse bis hin zu Kontrollfragen, die die richtige Ausführung der Bewegungen verankern sollen. Die anschließenden Übungen werden Schritt für Schritt und anhand von über 600 Fotos erklärt, so dass auch Anfänger den Double Leg Stretch, Rolling Like A Ball und Neck Pull gut nachvollziehen können.

Das Buch geht dabei auch auf die häufigsten Fehler bei der Durchführung der Übungen ein und wie diese vermieden werden. Zusätzlich wird anhand kleiner Abbildungen jeweils der komplette Bewegungsablauf samt Atemrhythmus gezeigt, um das Training optimal durchzuführen.

**Alycea Ungaro** ist Physiotherapeutin und eine der anerkanntesten und einflussreichsten Pilates-Trainerinnen weltweit. Ihr Pilates-Studio *Real Pilates* ist das größte und erfolgreichste in New York. Als Ernährungsberaterin und Pilates-Expertin leitet sie Seminare und Workshops und ist als Beraterin der US-Zeitschrift *Fitness Magazine* tätig. Bei DK sind bisher von ihr *Pilates-Trainer* und *Praxisbuch Pilates* erschienen.

ISBN  
176 Seiten, 184 x 235 mm  
Ca. 600 Abbildungen  
€ 0,00 (D) / € 10,30 (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](mailto:presse@dk-germany.de)

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