



# Leseprobe

Séverine Augoyat

**So geht Pilates richtig –  
40 Übungen und ihre  
typischen Haltungsfehler.  
Von Beginn an sicher  
trainieren**

In perfekt nachvollziehbaren  
Step-by-step-Fotos

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 144

Erscheinungstermin: 21. Dezember 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalt

## EINLEITUNG

### WAS IST PILATES?

Wer war Joseph Pilates?	8
Was ist Pilates?	9
Grundlagen der Pilates-Methode	9
Warum üben?	11
Für wen ist Pilates geeignet?	11
Die Übungen in diesem Buch	12
Varianten mit Pilates-Zubehör	13
Was brauche ich?	14
Wie oft soll ich üben?	15
Warm-Up und Cool-Down	15

### PILATES-BEGRIFFE

Matwork	18
Sich aufrichten	18
Powerhouse	19
Seitliche Brustkorbatmung	20
Neutrales Becken	21
Stabilität des Brustkorbs	22
C-Kurve	23
Chest Lift	24
Pilates-V	25
Table Top	25

### WARM-UP

