

Kurzbeschreibung:

Einfach und praktisch: Auf jeder Karte wird eine Übung umfassend erklärt. Die Übungskarten sind schnell griffbereit - umständliches Blättern entfällt.

Pilates ist für das Üben mit Karten wie geschaffen: Das Training lässt sich gut nach bestimmten Regeln und zugleich nach individuellen Wünschen aufbauen. So beginnt man zum Beispiel mit Karten zur Mobilisierung des Powerhouse, macht mit Übungen zur Muskelstärkung weiter und hört mit Dehn- und Entspannungsübungen auf. Die Kartenvorderseite erklärt schrittweise die Übungsausführung; die Rückseite zeigt, wie die Übung wirkt, was zu beachten ist und welche Varianten es gibt. Das Begleitbuch führt in Pilates ein, gibt Tipps fürs Zusammenstellen eigener Übungsprogramme und schlägt einige thematische Programme vor.