

Kurzbeschreibung:

Wollen Sie Ihr Aussehen verbessern und Ihre Kraft und Beweglichkeit steigern? Haben Sie Lust auf ein völlig neues Lebensgefühl? Dann sollten Sie es einfach mal mit Pilates versuchen.

Mit diesem modernen Standardwerk können Frauen und Männer optimal nach der Pilates-Methode trainieren. Sie bekommen eine fundierte Einführung in das Training mit allen wichtigen Infos zu Philosophie, Trainingsgrundlagen und anatomischem Background. Im Hauptteil des Buches werden dann die Original-Pilates-Übungen Schritt für Schritt genau erklärt; dazu gehören zum Beispiel auch Tipps gegen typische Fehler, Übungsvarianten und beim Üben hilfreiche Visualisierungen. Maßgeschneiderte Übungsprogramme auf dem Poster - ob für Einsteiger oder Fortgeschrittene, für Menschen mit viel oder wenig Zeit oder für Menschen mit Rückenproblemen - motivieren zum direkten Einstieg ins Training. Kein Konkurrenztitel kann mit dieser Fülle an Informationen und praktischen Anregungen mithalten!