



**Tracy Ward**

## **Pilates - Die Anatomie verstehen**

### **Mit Übungen für einen starken und flexiblen Körper**

Als Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Körpermitte, Balance und Flexibilität ist Pilates für absolut jede und jeden geeignet. Dieses Buch zeigt die Anatomie hinter den Pilates-Übungen in detaillierten Grafiken, welche Muskelgruppen bei den verschiedenen Übungen beteiligt sind. 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, Core-Muskulatur und Rumpf effektiv und sicher trainiert.



Pilates kräftigt gezielt die tiefliegende 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-Nackebereich und für das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Anspannung und Entspannung. **Pilates - Die Anatomie verstehen** betrachtet dabei das Training aus einem anatomischen Blickwinkel und zeigt mit detailreichen Illustrationen, welche Muskeln, Gelenke und Bänder bei den jeweiligen Übungen beansprucht werden. Auf den ersten Blick wird deutlich, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden und welches Training gezielt z.B. für die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur eingesetzt werden kann. Das Buch beinhaltet mehr als 50 Übungen und über 30 Workouts für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene

#### **Über die Autorin:**

**Tracy Ward** ist eine APPI-Pilates-Lehrerin mit einem Abschluss in Biomedizin und Physiotherapie. Sie ist leitende Physiotherapeutin in einer Klinik und wendet ihr umfangreiches Wissen im Sportbereich und in der Rehabilitation ihrer Patienten an. Tracy führt nebenbei auch ein erfolgreiches Unternehmen als Pilates-Lehrerin, Autorin und bietet Online-Klassen auf ihrer Website [www.freshlycentered.com](http://www.freshlycentered.com) an.

**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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeiten • 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.**