Inhalt

Vorwort der Autorin	8
Hinweise zur Verwendung dieses Buches & Danksagung	9
1 Einleitung: Wichtige Hinweise vor Beginn des Trainings	11
Kontraindikationen	13
2 Pilates-Basics und -Prinzipien	15
Entspannung	16
Konzentration	17
Kontrolle	18
Bewegungsfluss	19
Atmung	20
Visualisation	22
Integration	23
3 Vorteile des Pilates-Trainings während der Schwangerschaft	25
4 Der Beckenboden in der Schwangerschaft	29
Übungen für die Beckenbodenmuskulatur	32
5 Grundhaltungen und Grundbegriffe	37
Neutrale Haltung im Stehen	38
Aufbau einer aktiven Grundhaltung im Stehen	38
Neutrales Becken	39
Powerhouse	40
Box	41
Axiale Verlängerung	41
Segmentale Ansteuerung	41
6 Tipps für die Schwangere für das Üben zu Hause	43

7	Vorbereitende Übungen – Einstieg ins Training	47
	Den Atem spüren	48
	Bewegung genießen	49
	Energie fließen lassen – Bewegungsabfolge aus dem QiGong	52
	Energie fließen lassen – Bewegungsabfolge aus dem Yoga	54
	Funktionelle Gelenkmobilisation	57
	Mobilisation und Bewegung	60
8	Übungsschwerpunkte für die einzelnen Trimester	63
8.1	Erstes Trimester – eine neue Phase beginnt	64
	Fokus für das Training im ersten Trimester	65
	Sanftes Übungsprogramm	66
	Übungen in der Rückenlage	66
	Anleitung für die Rückenlage	67
	Übungen in der Seitlage	73
	Anleitung für die Seitlage	73
	Übungen im Sitzen	78
	Anleitung für den Sitz	78
	Übungen im Vierfüßlerstand	82
	Anleitung für den Vierfüßlerstand	83
	Übungen in der Bauchlage	88
	Anleitung für die Bauchlage	89
8.2	Zweites Trimester – Kraft für zwei	91
	Gewichtsanpassung während der Schwangerschaft	91
	Fokus für das Training im zweiten Trimester	91
	Sanftes Übungsprogramm	92
	Übungen im Stand	92
	Anleitung für freies Stehen	93
	Anleitung für das Stehen an der Wand	94
	Übungen im Kniestand	101
	Anleitung zum Kniestand	101
	Übungen in Lunge Position	105

	Anleitung zur Lunge Position	105
	Vorbereitende Übungen im Vierfüßlerstand	108
	Übungen im Vierfüßlerstand	112
	Übungen in der Rückenlage	114
8.3	Drittes Trimester – eine runde Sache	121
	Fokus für das Training im dritten Trimester	121
	Übersicht mit Varianten von klassischen Pilates-Übungen	122
	Übungen im Sitzen	122
	Anleitung für den Sitz	123
	Übungen in der Seitlage	125
	Anleitung für die Seitlage	125
	Übungen im Vierfüßlerstand	131
	Anleitung für den Vierfüßlerstand	131
9	Alternativen für klassische Pilates-Übungen	139
	Variationsmöglichkeiten durch Kleingeräte im Pilates-Training	141
	Übungen bei Beschwerden	148
	Verspannungen in den Schultern	148
	Rückenschmerzen	150
10	Rückbildung	155
	Pilates nach der Rückbildung	156
	Fokus des Trainings nach der Rückbildung	156
	Übungen für das Fußgewölbe	158
	Beckenbodenübungen	159
	Übungen zur Kräftigung der Brustmuskulatur	168
	Übungen bei Rektusdiastase	173
	Übungen zur Bauchmassage bei Rektusdiastase	173
	Anhang	176
	Übungsregister	176
	Literaturliste	181
	Bildnachweis	181