

INHALT



Was ist eigentlich die Pilates-Methode ?	Seite 008
Pädagogik - Didaktik - Methodik	Seite 009
Unterrichten	Seite 010
Spezielle Trainingslehre 1	Seite 011
Spezielle Trainingslehre 2	Seite 012
Richtige Unterweisung im Training	Seite 013
Trainerverhalten	Seite 014

Personal Training Seite 014a - 014l

Der Bewegungsapparat	Seite 015
Begriffe die man wissen sollte	Seite 015
Begriffe und Details die man wissen sollte	Seite 017
Die Ebenen und Achsen bei Bewegungen	Seite 018
Spezielle Trainingslehre - Kraft & Adaptation	Seite 019
EXKURS - Grundlagen Dehnung	Seite 019a - 019d
Skelett und Muskulatur 1	Seite 020
Skelett und Muskulatur 2	Seite 021
Die Wirbelsäule	Seite 022 - 024
Knochen	Seite 025
Gelenke	Seite 026 - 027
Band-Schleimbeutel-Kapsel	Seite 028
Das Becken - Hüftgelenk	Seite 029 - 032
Das Schulterblatt - das Schultergelenk	Seite 033
Das Kniegelenk	Seite 034
Hand- und Fußknochen	Seite 035
Das obere und untere Sprunggelenk	Seite 036
Die nervale Leitung	Seite 037
Die quergestreifte Muskulatur	Seite 038
Die Gleitfilament-Theorie	Seite 039
Muskulatur	Seite 040
Funktionelle Anatomie der Bauchmuskulatur	Seite 041 - 042
Die Rückenmuskulatur	Seite 043 - 049
Die Brustmuskulatur	Seite 050 - 051
Die Oberschenkelmuskeln	Seite 052 - 056
Die Unterschenkelmuskeln	Seite 057 - 058
Die Armbeuger	Seite 059 - 060
Die Armstrecker	Seite 061
Die Unterarmmuskulatur	Seite 062 - 066
Die Schultermuskulatur	Seite 067
Die Hals- und Nackenmuskulatur	Seite 068 - 070
Die Gesäßmuskulatur	Seite 071
Die Hüftmuskulatur	Seite 072 - 076