

Natalia Cichos-Terrero



Wand PILATES

**Definierte Muskeln, starker
Rücken, bessere Haltung**

**Fit und schlank in 8 Minuten:
einfache Workouts für zu Hause**

Dieses Buch ist das richtige für dich, wenn ...

... deine täglichen Verpflichtungen und Aktivitäten dir nur **wenig Zeit** für ein Workout lassen.

... du deinen ganzen Körper – von Kopf bis Fuß – **unkompliziert, aber effektiv** trainieren willst.

... deine **Verspannungen in Rücken, Nacken & Co.** endlich der Vergangenheit angehören sollen.

... du **selbstbewusst, aufrecht und anmutig** durchs Leben gehen möchtest.

... dein Körper straffer, geschmeidiger und **leistungsfähiger** werden soll.

... du deine **Stabilität, Koordination und Balance** stärken möchtest, um fit zu sein für den Alltag und andere Sportarten.

... dein Geist zur Ruhe kommen soll und du **mental gefestigt** werden willst.

Pilates-Grundbegriffe

Das solltest du wissen

Im Übungsteil dieses Buches ab Seite 27 begegnen dir immer wieder Schlüsselbegriffe der Pilates-Methode, die grundlegende Haltungen und Bewegungsrichtungen beschreiben. Bevor du mit dem Training beginnst, ist es sinnvoll, dass du dich mit diesen Begriffen vertraut machst. Mit der Zeit wirst du sie verinnerlichen und musst sie nicht mehr nachschlagen.



Powerhouse *(siehe auch Seite 32)*

Auch Kraftgürtel oder Kraftzentrum genannt. Das Powerhouse besteht aus Muskeln, die im Pilates vor allen anderen aktiviert werden sollen: Dazu gehören die gerade, quere und schräge Bauchmuskulatur, die tiefe Rückenmuskulatur, die Beckenboden- und die Zwerchfellmuskulatur.

Pilates-Box

Ein gedachtes Rechteck, dessen Linien Schultern und Hüften verbinden. Die Box ist immer der Bezugsrahmen, der beim Training für eine korrekte Ausrichtung sorgt.



Flankenatmung (siehe auch Seite 13)

Würde man im Pilates in den Bauch ein- und ausatmen, könnte man die Bauchmuskeln nicht ausreichend ansteuern und aktivieren. Daher wird vorrangig die Flankenatmung (seitliche Brustkorbatmung) praktiziert. Der Bauch bleibt dabei die ganze Zeit flach.



Gekipptes und neutrales Becken

(siehe auch Seite 25)

Wenn du beim Wandpilates deinen unteren Rücken an die Wand bringst, nimmt das Becken eine leicht nach vorne gekippte Stellung ein. Bei allen Übungen, bei denen du an der Wand sitzt, liegst oder mit etwas Abstand zur Wand stehst, bleibt das Becken idealerweise in einer neutralen Position, bei der die Hüftknochen in einer Linie mit dem Schambein sind.

Inhalt





Theorie

- 7 **PILATES - KEY FACTS**
- 8 **Was ist Pilates (nicht)?**
- 9 Viel mehr als Sport
- 11 Extra: Joseph Pilates – der Namensgeber
- 12 Extra: Die 6 Pilates-Prinzipien
- 14 Unterschied zu anderen Trainingsarten
- 15 Was kann man falsch machen?
- 16 Extra: Nachgefragt
- 20 **Wieso an der Wand?**
- 21 Benefits von Wandpilates
- 23 Extra: Die richtige Ausrichtung an der Wand



Praxis

- 27 **BEST PRACTICE**
- 28 **Warm-up bis Cool-down**
- 29 Die Übungen in diesem Buch
- 30 Warm-up
- 34 Extra: Bauch-Spezial
- 44 **Aufrechte Haltung / fitter Rücken**
- 58 **Nacken und Schultern**
- 70 **Straffe Arme**
- 86 **Mehr Stabilität und Balance**
- 98 **Ganzkörperworkout**
- 122 Extra: Übungen beenden und Cool-down

Service

- 124 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 125 Sach- und Übungsregister
- 128 Impressum

deutlich merken, wenn sich deine Wirbelsäule auf der Matte hin und her bewegt. Beim Single Leg Circle (siehe Seite 103) auf der Matte spürst du nicht so gut, dass sich deine Hüfte beim Anheben des Beins verschiebt. Das alles merkst du an der Wand viel besser.

Pilates an der Wand verbessert konkret:

- ~ Körperwahrnehmung und -haltung
- ~ Kraft
- ~ Festigkeit der Körpermitte
- ~ Koordination
- ~ Balance
- ~ Stabilität
- ~ Flexibilität
- ~ Körperkontrolle
- ~ Atmung
- ~ Muskeltonus

DU BIST DAS MASS DER DINGE

Das Buch soll dir auch zeigen, dass du dich dank der Pilates-Methode, die so viel mehr als ein reines Sporttraining ist, in deinem Körper, so wie er gerade ist, wohlfühlen kannst. Denn für Pilates musst du nicht erst fit oder schlank oder flexibel oder sonst etwas werden. Vergleiche dich nie mit jemand anderem. Im Pilates vergleichst du dich immer nur mit dir selbst. Damit, wie sich das letzte Training angefühlt hat, ob du gewisse Übungen ausführen oder nicht ausführen konntest. Und selbst hier gilt: Jeder Tag ist anders. Es gibt so viele Faktoren, die eine Rol-

le spielen: wie du geschlafen hast, was du am Tag zuvor gemacht hast, was du gegessen hast und so weiter. Deshalb gilt: Sei sanft zu dir und wertschätze, was du und dein Körper heute imstande sind zu tun. Betrachte alles andere als Information dafür, was du in deinem Training anpassen kannst oder wovon du mehr brauchst (zum Beispiel mehr Dehnung, mehr Balance). Es ist ein Prozess. Vertraue darauf.

HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

Mein Rat an dich: Höre immer auf deinen Körper und lasse dich nicht von den sozialen Medien beeindrucken. Nicht alle Übungen, die dort gezeigt werden, eignen sich für jeden. Ein und dieselbe Übung kann bei dir und mir, deiner Freundin, deinem Partner oder eben in den sozialen Medien anders aussehen. Das hat mit der jeweiligen Anatomie und Beschaffenheit des Körpers zu tun. Der Aufbau der Gelenke, der Muskelmasse und des Bindegewebes ist von Person zu Person unterschiedlich. Ob du beispielsweise einen Rundrücken hast oder nicht, wird darauf Einfluss haben, wie du mit dem Rücken zur Wand stehen und deinen Kopf halten kannst und wie das ganz konkret bei dir aussehen wird. Wie weit du deine Füße weg von der Wand platzierst, während du mit dem Rücken an der Wand stehst, hängt auch davon ab, wie groß du bist.

Die richtige Ausrichtung an der Wand

Siehe auch QR-Code
Seite 34!

Damit die Übungen effektiv sind, musst du dich an der Wand erst einmal richtig ausrichten können, denn jeder Körper ist anders. Wie das geht, erfährst du hier im Detail.

KOPF & HALS

Dein Kopf, genauer gesagt dein Hinterkopf, sollte bei Übungen, bei denen du mit dem Rücken an der Wand stehst, im Idealfall ebenfalls an der Wand sein. Das verlängert deine Halswirbelsäule.

Achte dabei darauf, dein Kinn nicht hochzuziehen. Dein Kinn sollte parallel zum Boden bleiben, beziehungsweise darf es leicht nach unten, Richtung Brustbein zeigen (wie wenn du ein kleines »Ja« nickst). Zwischen Kinn und Brustbein sollte etwa eine Faust passen. Der Hals ist lang. Der Kopf wird als Verlängerung der Wirbelsäule gesehen. Dabei kann es sein, dass du das Gefühl hast, ein Doppelkinn zu machen. Das ist okay, solange du dein Kinn nicht in Richtung Brustbein drückst. Manche von euch werden ihren Kopf nicht an die Wand bringen können. Zum Beispiel, weil sie einen Rundrücken oder eine extrem nach vorne gerichtete Kopfhaltung haben. Sollte das auf dich zutreffen, kannst du ein Handtuch oder ein kleines Kissen an den Hinter-

kopf legen, sodass du trotzdem das Gefühl hast, dein Kopf drückt leicht nach hinten gegen die Wand, und du somit deine Halswirbelsäule verlängern kannst.



Beim Wandpilates sollst du das Gefühl haben, an der Wand »entlangzuwachsen«.

Bauch-Spezial

Das Powerhouse (siehe Seite 32 und vordere Innenklappe) nützt dir nicht nur im Training, sondern auch im Alltag bei allem, was du tust. Du musst es nur aktivieren. So absolvierst du ganz nebenbei ein effektives Training, das dir zu einer besseren Haltung und mehr Stabilität verhilft. Zusätzlich trainierst du deine Bauchmuskeln und kannst dich – als kleinen Nebeneffekt – über eine schlankere Taille freuen.

Im Folgenden stelle ich dir zusätzlich vier Übungen auf der Matte aus dem klassischen Pilates vor, die deine Bauchmuskeln auch abseits der Wand zum Glühen bringen.

Tipp

Weitere Informationen, wie du das Powerhouse findest und aktivierst, sowie zur richtigen Ausrichtung an der Wand bekommst du in diesen Videos:



PRE-PILATES-ÜBUNG

- 1 Lege dich mit dem Rücken auf die Matte und stelle die Beine geschlossen nebeneinander auf. Powerhouse ist aktiv, Hals ist lang. Hebe abwechselnd ein Bein hoch in Tischstellung und bringe es wieder runter. Saug dabei deinen Bauchnabel immer nach innen und oben.
- 2 Hebe anschließend beide Beine ein paar Zentimeter hoch, halte für 2 bis 3 Sekunden und stelle sie wieder ab.
- 3 Rolle den Kopf und Oberkörper bis zu den Schulterblättern hoch. Schau dabei zum Bauchnabel. Bringe beide Beine zusammen in Tischposition.

Wirkung

- + Diese Pre-Pilates-Übung stabilisiert dein Becken und trainiert die tiefen Bauchmuskeln (Powerhouse).



- 4 Tippe abwechselnd mit den Zehen des linken und des rechten Fußes auf die Matte und hebe das Bein anschließend wieder hoch.
 - 5 Bringe nun beide Beine zusammen nach unten und wieder hoch. Dein Becken bleibt stabil. Ziehe den Bauchnabel die ganze Zeit nach innen und oben.
 - 6 Lege den Oberkörper wieder ab und gehe zurück in die Ausgangsposition.
- *Wiederhole die Übung 3- bis 4-mal.*

Tipp

Achte darauf, kein Hohlkreuz zu machen und die Pilates-Box (siehe *vordere Innenklappe*) zu halten. Stütze bei Bedarf mit den Händen den Hinterkopf, wenn du oben bist, und steigere die Übung langsam. Wenn du merkst, dass du ins Hohlkreuz gehst, übe noch mehr, das Powerhouse gezielt anzusteuern. Atme aus, wenn es für dich am anstrengendsten ist (für die meisten wird das der Fall sein, wenn sie die Beine wieder hochheben).

1



THE WALL 3 SQUAT

- 1** Du stehst wie bei den vorherigen zwei Übungen mit dem Rücken an der Wand. Öffne deine Füße etwa hüftbreit und gehe ein Stück von der Wand weg. Füße, Knie und Hüften bleiben in einer Linie. Halte Arme und Handflächen an der Wand. Halte die Pilates-Box.
 - 2** Einatmend hebst du deine Arme, bis sie parallel zum Boden sind, und rutschst gleichzeitig mit dem Körper entlang der Wand nach unten, bis die Knie 90 Grad gebeugt sind. Deine Knie schauen nicht über deine Füße hervor. Kinn ist parallel zum Boden, Kopf bleibt möglichst an der Wand.
 - 3** Ausatmend rutschst du mit dem Körper wieder an der Wand noch oben und bringst gleichzeitig deine Arme wieder nach unten.
 - 4** Variante: Statt mit den Armen zu arbeiten, kannst du an der Wand sitzen bleiben und die Position 30 bis 60 Sekunden lang halten.
- *Wiederhole die Übung 3- bis 4-mal.*

Wirkung

- + Die Übung fördert eine aufrechte Haltung und stärkt zudem deine Bein- und Gesäßmuskulatur.



Tipp

Drücke den Rücken fest gegen die Wand, als wäre an der Wand ein Magnet, der deinen Körper anzieht. Drücke auch die Füße fest in den Boden. Du kannst deine Zehen dabei immer sehen. Ziehe den Bauchnabel nach innen und oben. Fange am Anfang mit einer kürzeren Dauer an, wenn du die Sitzvariante wählst. Mit der Zeit merkst du, dass du länger an der Wand sitzen bleiben kannst. Bei Kniebeschwerden solltest du deine Beine nicht ganz so tief beugen.



TIK TOK

- 1 Lege dich mit dem Rücken auf den Boden, mit den Füßen und dem Gesäß nah an die Wand. Bringe die Beine gestreckt und zusammen an die Wand. Füße sind im Pilates-V, Fersen und die ganzen Beinrückseiten samt Po sind an der Wand. Arme sind zur Seite abgelegt. Hals ist lang, Powerhouse ist aktiv. Das Becken ist möglichst neutral, der Blick ist zur Decke gerichtet.
- 2 Atme ein. Bringe das rechte Bein an der Wand entlang nach rechts, aber nur so weit, wie du die Hüfte nicht verschiebst. Linkes Bein bleibt senkrecht an der Wand. Aktiviere deine Tiefenmuskulatur und bringe das rechte Bein

ausatmend zurück. Wiederhole das Gleiche mit dem linken Bein, während das rechte Bein senkrecht an der Wand bleibt.

- 3 Anschließend bringst du beide Beine einatmend nach rechts (linke Hüfte hebt sich), während der Kopf nach links geht. Ausatmend führst du Beine und Kopf in die Mitte zurück. Führe nun die Beine nach links (rechte Hüfte hebt sich), den Kopf nach rechts und beides wieder zur Mitte zurück. Dein mittlerer und oberer Rücken und die Schultern bleiben die ganze Zeit auf dem Boden.
- *Wiederhole beide Übungsteile je 3- bis 4-mal.*

Wirkung

- + Die Übung dehnt die Beininnen- und -außenseiten.
- + Sie kräftigt die Bein-, Hüftgelenk- und Gesäßmuskulatur sowie die Taille und verbessert die Rotation, also Drehung, der Wirbelsäule.

Tipp

Es hilft und stabilisiert zusätzlich, wenn du die Arme leicht in den Boden drückst. Achte darauf, dass deine Schultern unten bleiben und deine Rippen nicht rauskommen. Du ziehst sie zueinander nach unten Richtung Boden. Den Bauchnabel ziehst du die ganze Zeit nach innen und oben.



In Good Shape

mit Wandpilates



entspannter Geist

Power und Dynamik

besseres
Körperbewusstsein

souveräne Ausstrahlung

elegante
Körperhaltung

straffe Arme

fitter Rücken

starke, sanft
definierte Muskeln

schlanke Taille

mehr Beweglichkeit



Pilates-V (siehe auch Seite 24)

Das kleine Pilates-V beschreibt die Stellung der Füße. Die Fersen sind zusammen, die Zehen nach außen gerichtet und maximal faustbreit auseinander. Die Beine sind leicht nach außen gedreht. Die Fersen werden leicht zusammengedrückt. Das aktiviert die Gesäß- und die innere Oberschenkelmuskulatur.



Fuß point

Fuß point & flex (siehe auch Seite 110)

In der Point-Stellung sind die Füße gestreckt. Die Fersen ziehen zu den Waden. Beim Flexen schieben die Fersen nach vorne und die Füße (nicht nur die Zehen!) werden angezogen.



Fuß flex

Langer Hals (siehe auch Seite 23)

Der Kopf wird zur Verlängerung der Wirbelsäule. Der Hals ist lang. Halte deinen Kopf dazu möglichst neutral und gerade oder ziehe das Kinn ganz leicht in Richtung Brustbein. Gelingt es mit dem Rücken an der Wand stehend nicht, den Kopf an die Wand zu bringen, hilft ein Handtuch oder Kissen am Hinterkopf.



Beine parallel

Füße, Knie und Hüften verlaufen von vorne betrachtet in einer Linie und parallel zueinander. Die Beine sind etwa hüftbreit geöffnet.

SPIELEND EINFACH, SUPER EFFEKTIV

Richtig happy mit minimalem Aufwand

Schenke dir 8 Minuten und spüre, wie gut es dir tut.
Ob zu Hause, im Büro oder unterwegs – eine Wand
findest du überall.

Genial: die Wand als Trainingsgerät

Die Wand ist ein echtes Multitalent und gibt dir ein ehrliches
Feedback – sei es als Stütze, Widerstand oder für intensive
Dehnungen. Die tief liegende Bauch- und Rückenmuskulatur
wird so gezielt angesteuert.

Effektives Ganzkörpertraining

5 Workouts bieten ein umfassendes Programm für mehr
Kraft, Stabilität und Flexibilität. Ab sofort gehst du selbst-
bewusster, aufrechter und schmerzfreier durchs Leben.



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 464 Fitness

ISBN 978-3-8338-9574-6



9 783833 895746

€ 17,99 [D]

www.gu.de