

WAND PILATES

für Einsteiger

ÉMILIE YANA

WAND PILATES

• In 21 Tagen ganz leicht zu mehr Kraft, Stabilität & Beweglichkeit •

für Einsteiger

50
Top-Übungen
zum Sofort-
Loslegen

INHALT

Einführung	7
TEIL 1	
DIE GRUNDLAGEN VON PILATES	9
Pilates – was ist das?	10
Die richtige Haltung	12
Die Aktivierung des Kraftzentrums	22
Was bringt Wand-Pilates? Wer hat etwas davon?	
Und warum?	25
Pilates-Basisübungen, bevor es »richtig« losgeht	28
Wissenswertes, bevor es mit dem Training losgeht	36
TEIL 2	
EINFACHE UND WIRKUNGSVOLLE ÜBUNGEN, DIE DEN KÖRPER STÄRKEN	39
10 Übungen für einen starken Rücken	40
10 Übungen für einen flachen Bauch	54
10 Übungen für straffe Oberschenkel und einen knackigen Po	70
TEIL 3	
MEIN TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE	81
10 Übungen für mehr Flexibilität	82
10 Übungen für einen rundum fitten Körper	98
TEIL 4	
ERSTELLE DEINEN TRAININGSPLAN	113
Der beste Trainingsplan für deine Bedürfnisse	114
Trainingsprogramm »21-Tage-Challenge«	122
Fazit	127

EINFÜHRUNG

WAND-Pilates? Was ist das denn nun schon wieder? Vielleicht hast du schon davon gehört, vielleicht ist dir der Begriff aber auch gänzlich neu. Vielleicht hast du bislang schon »normales« Pilates praktiziert und möch-test nun etwas anderes ausprobieren. Wie dem auch sei, wenn du zu diesem Buch gegriffen hast, bist du von Natur aus neugierig und mutig und möchtest eine neue Disziplin kennenlernen – super!

In diesem Buch lernst du die Vorteile von Pilates und insbesondere die positiven Effekte von Wand-Pilates kennen. Verabschiede dich von Rückenschmerzen, indem du deiner Tiefenmuskulatur etwas Gutes tust! Nimm dir die Zeit, deinen Körper zu verstehen und jeden Muskel zu spüren, der mit den entsprechenden Übungen und spezifischen Übungseinheiten gezielt trainiert wird. Ganz egal, welche Vorlieben du hast und welches Trainingslevel du hast, hier können alle mit-machen! Denn die Besonderheit von Pilates besteht darin, dass sich die Methode für jeden Körper eignet. Ob Bauch, Po, Oberschenkel oder Arme – Pilates ist ein ganzheitliches Training, das die Muskeln kräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert und dich deinen Körper noch viel tiefer erfahren und spüren lässt! Und los geht's!

TEIL 1

DIE GRUNDLAGEN VON PILATES

Pilates ist eine heute in Deutschland ziemlich weit verbreitete Sportart. Die Methode wurde aber schon während des Ersten Weltkriegs von Joseph H. Pilates entwickelt (siehe Seite 21). Mitte der 2000er erlebte Pilates schließlich einen Boom in den USA, wo Stars wie Madonna das Training praktizierten und die Vorteile der Methode betonten. Pilates wurde sagenhaft erfolgreich und auch nach Europa und Deutschland exportiert, wo es nach einer etwas zögerlichen Anfangszeit Anfang 2010 schließlich an Popularität gewann. Pilates erfreute sich immer größerer Beliebtheit, nicht zuletzt wegen des sanften Trainings, das den Körper nicht belastet. Das soll jedoch nicht heißen, dass es einfach wäre. Denn eines kann ich dir versichern: Du wirst die Anstrengung und den Schweiß definitiv spüren und vielleicht sogar dir bisher unbekannte Muskeln entdecken! Doch die Übungen werden sich deinem Körper anpassen und du kannst dich während der Einheiten nicht verletzen.