

Inhalt

Ein effektiver Weg zum Abnehmen & zur Stärkung von Körper und Geist	1
Die Grundlagen von Pilates	1
Die grundlegenden Weisheiten von Pilates	3
Das Powerhouse	8
Das enge Powerhouse	8
Das weite Powerhouse	9
Warum ein starkes Powerhouse unerlässlich ist.....	10
Aktivieren Sie Ihr Powerhouse	11
Die Entwicklung von Pilates.....	13
Die verschiedenen Pilates-Richtungen: Eine Auswahl.....	14
Zum sportlichen Erfolg mit Wandpilates – Effektiv und nachhaltig! ...	16
Was ist Wandpilates?	16
Vorteile von Wandpilates	17
Consistency is the key: Können 7-Minuten-Workouts Ihnen beim Fitwerden helfen?	18
Die Komponenten der körperlichen Fitness.....	20
Geben Sie nicht auf: Wie Sie Ihre Fitnessziele motiviert erreichen können.....	21
Effektiv & schnell: Ganzkörperübungen.....	23
Atlas an der Wand	24
Wandplank	25
Wandplank mit herabschauendem Hund.....	27
Wandplank-Variation Commandos	28
Pikes.....	29
Für eine schöne Haltung: Oberkörperübungen	30
<i>Part 1: Schulterübungen</i>	30
<i>Part 2: Oberarme</i>	34
<i>Part 3: Rücken</i>	39
Eine stabile Mitte – Rumpfübungen	47
<i>Part 1: Seitliche Bauchmuskeln</i>	47
<i>Part 2: Vordere Bauchmuskeln</i>	54

Die besten Unterkörperübungen.....	64
<i>Part 1: Oberschenkel.....</i>	64
<i>Part 2: Po.....</i>	72
<i>Part 3: Unterschenkel.....</i>	76
<i>Part 4: Side Lying Leg Series.....</i>	80
Los geht's: Die besten unter 10-Minuten-Workouts	82
<i>Part 1: Ganzkörper-Workouts</i>	82
<i>Part 2: Oberkörper-Workouts</i>	92
<i>Part 3: Unterkörper-Workouts</i>	100
<i>Part 4: Powerhouse-Workouts</i>	108
Flexibilität: Sanftes Dehnen & Beweglichkeit steigern.....	118
<i>Part 1: Wandgestützte Bein-Dehnungen für verbesserte Flexibilität.....</i>	119
<i>Part 2: Oberkörperöffnende Dehnungen</i>	125
<i>Part 3: Dehnübungen zur Linderung von Verspannungen</i>	128
<i>Part 4: Ganzkörper-Stretching mit der Wand</i>	131
Pilates zum Abnehmen: Aber wie?.....	136
Der „Fat-Burn-Trick“	136
Ausdauertraining	136
Muskelaufbau	137
Ernährung und Wasseraufnahme	137
Schlaf.....	138
Natürliche Fettverbrenner	138
Bewegung	138
HIIT-Wandpilates	139
Vorteile des HIIT-Trainings.....	140
Beispiel für eine Trainingswoche mit HIIT	141
Anfänger-Workout	143
Mittelstufe-Workout.....	146
Fortgeschrittenen-Workout.....	151
Knackige Hantel-Workouts	157
Anfänger-Workout	158
Mittelstufe-Workout.....	161
Fortgeschrittenen-Workout.....	167
Leistungssteigerung mit Gewichtsmanschetten.....	171
Anfänger-Workout	172
Mittelstufe-Workout.....	175
Fortgeschrittenen-Workout.....	178

Bonus: Der Ernährungskompass für optimale Ergebnisse	181
Das Prinzip der Fettverbrennung.....	182
Hydration.....	186
Proteinfokus gegen Heißhunger & Muskelaufbau	188
Mahlzeitenfrequenz	190
Clean Eating.....	190
Bonus: Die Wandpilates-Challenge: Fit & straff in 21 Tagen.....	195
Woche 1: Grundlagen legen.....	197
Woche 2: Muskelaufbau.....	215
Woche 3: Steigerung der Intensität und Förderung der Flexibilität.....	217
Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	230