Inhalt

VORWORT 4

EINFÜHRUNG: PILATES AN DER WAND 6

Was ist Pilates an der Wand? 8

Die Vorteile der Methode 8

Für wen eignet sich Pilates an der Wand? 10

Welche Hilfsmittel werden benötigt? 11

Der richtige Platz zum Trainieren 11

PILATES: DIE GRUNDLAGEN 12

Die Grundprinzipien von Pilates 14

Woher stammt die Methode? 16

Warum an der Wand? 16

Richtige Atmung beim Pilates 18

DIE ÜBUNGEN IM EINZELNEN 20

Aufwärmübungen an der Wand 22

Aufwärmübungen für den Oberkörper 23

Seitliche Dehnung stehend oder kniend 23

Beweglichkeit des Rumpfs 25

Beweglichkeit der Schultern 28

Katze-Kuh an der Wand (Rücken runden und durchdrücken) 30

Abrollen an der Wand 32

Aufwärmübungen für den unteren Körper 34

Hüftöffner mit Hand an der Wand 34

Kontrolliertes Beinschwingen 36

Squat an der Wand 38

Beugung und Streckung der Beine 40

Übungen für die Körpermitte 42

Stärkung der Bauchmuskeln 42

Aufrechter Stütz an der Wand 42

Stütz an der Wand mit gehobenem Knie 44

Seitlicher Stütz an der Wand, pulsierend 46

Vierfüßlerstand mit Knieheben 48

Knieheben mit gestrecktem Bein an der Wand 50

Plank mit gestreckten oder gebeugten Beinen 52

Plank mit einer Hand an der Wand 54

Seitstütz mit Beckenheben 56

Beckenboden schonende Übungen 58

C-Kurve, Füße an der Wand 58

Beckenboden schonende Bauchmuskelübung 60

Squat mit Seitbeuge 62

Dehnübungen an der Wand für die Körpermitte 64

Seitbeuge an der Wand 64

Tiefer Ausfallschritt mit Oberkörperdrehung 66

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1380087422

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Übungen für den Oberkörper **68**
Kräftigung von Armen und Schultern 68
Pumpen an der Wand 68
Pumpen an der Wand für den Trizeps 70
Pumpen und Rückneige auf den Knien 72
Stärkung des Rückens und der Stützmuskulatur 74
Große Armkreise an der Wand 74
Schulterdrehung aus der Kaktusposition 76
Stuhl an der Wand mit Armkreisen 78
Einbeinstütz in Kaktusposition 80
Dehnübungen für den Oberkörper 82
Drehung und Schulteröffnung 82
Dehnung in der Vorbeuge 84
Handstand an der Wand (für Geübte) 86
Dehnung der Wirbelsäule 88
Brustdrehung in der Vorbeuge 90
Übungen für den unteren Körper **92**
Kräftigung von Beinen und Gesäß 92
Schulterbrücke 92
Schulterbrücke mit Zehen-Tipp 94
Schulterbrücke mit gestrecktem Bein 96
Ausfallschritt an der Wand 98
Übungen für Gleichgewicht und Stabilität 100
Stuhl an der Wand 100
Gegrätschter Squat 102
Beinheben nach hinten 104
Seitlicher Ausfallschritt 106
Squat mit den Händen an der Wand 108
Gegrätschter Squat, Gesicht zur Wand 110
Squat im Pilates-V mit gehobenen Fersen 112
Dehnübungen für den unteren Köper 114
Stuhl im Liegen, Ferse auf dem anderen Knie 114
Quadrizeps-Dehnung an der Wand 116
Beinstreckung an der Wand 118
Herabschauender Hund 120
Dehnung der Wade und der Hamstrings 122

ÜBUNGSFOLGEN FÜR VERSCHIEDENE ZIELE **124**
Übungsfolge für eine bessere Haltung **126**
Übungsfolge zur Straffung und Kräftigung **128**
Übungsfolge für mehr Beweglichkeit und gegen Rückenschmerzen **130**
Übungsfolge für Gleichgewicht und Flexibilität **132**

PILATES AN DER WAND IM ALLTAG **134**
Organisation des Trainings **134**
Fortschritte sehen und Verletzungen vermeiden **134**
Die Übungen an die eigenen Bedürfnisse anpassen **135**
SCHLUSSWORT **136**
DANK **137**
ÜBERSICHT DER ÜBUNGEN **138**
IMPRESSUM **144**