

Lisa Schweikhardt

Fit mit Wand pilates

Das effektive Training für
einen starken, straffen und
geschmeidigen Körper



Mit
30-Tage-
Programm

riva

Lisa Schweikhardt

Fit mit
**Wand
pilates**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn du medizinischen Rat einholen willst, konsultiere bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Sarah Holzwarth

Umschlaggestaltung: Sonja Stiefel

Umschlagabbildung: Bettina Theisinger

Model: Christina c/o FREISTIL Sportmodels

Bilder im Innenteil: Bettina Theisinger; außer: AdobeStock/fizkes: 21

Layout und Satz: Lara Nelles (schere.style.papier), München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2759-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2532-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2531-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Lisa Schweikhardt

Fit mit Wand pilates

Das effektive Training für
einen starken, straffen und
geschmeidigen Körper

Mit
30-Tage-
Programm

riva

Inhalt

Einführung 6

Ein neuer Trend 6

Dein neues Körpergefühl..... 7

1 Grundlagen..... 9

Was ist Pilates?..... 10

Die sechs Pilates-Prinzipien..... 13

Was ist das Besondere an Wandpilates? 15

Für wen Wandpilates geeignet ist 17

Worauf du achten solltest..... 19

So trainierst du mit den Workouts 25

Bevor du loslegst 27

2 Übungen 31

Übungen im Stehen	32
Übungen im Sitzen	74
Übungen im Liegen	82
Übungen im Knien	96

3 Workouts 109

Warm-up-Routine	110
Cool-down-Routine	113
30-Tage-Challenge	115
Die Miniserien	178
Schlusswort	189
Dank	190
Über die Autorin	192

Ein neuer Trend

Als ich vor zwei Jahren auf die Idee kam, auf meinem YouTube-Kanal LisaSofie Lou ein Pilates-Video der etwas anderen Art zu machen, wusste ich noch nicht, dass Wandpilates einmal so beliebt werden würde. Als ausgebildete Fitnesstrainerin mit zehn Jahren Unterrichtserfahrung in Pilates war es mein Ziel, ein effektives und abwechslungsreiches Training zu kreieren, das die bewährten Prinzipien des klassischen Pilates in einem neuen Licht präsentiert. So entstand die Idee, die Übungen von der Matte an die Wand zu verlagern und damit eine ganz neue Ebene des Trainings zu erschließen.

Das erste Mal mit Pilates in Berührung gekommen bin ich während meines Tanzstudiums. Dabei habe ich gemerkt, wie aufbauend und unterstützend diese Methode für meinen Körper ist. Ich habe mit dem Training Muskeln angesprochen, die mich vor Verletzungen geschützt und mir ermöglicht haben, die vielen Tanzstunden am Tag zu meistern. Kurz darauf habe ich angefangen, Pilates zu unterrichten. Auch nach der Geburt meines Sohnes vor elf Jahren war es das kontinuierliche Pilates-Training, welches meinen Körper wieder fit und sogar noch stärker gemacht hat als zuvor. Heute, mit 32 Jahren, bin ich persönlich in meiner besten körperlichen Verfassung und habe keine Schmerzen oder Verletzungen.

Als 2020 die Coronakrise begann, konnte ich nicht weiter unterrichten. Aber ich wusste, dass ich etwas unternehmen musste, damit mir und den vielen anderen bewegungsfreudigen Menschen nicht die Decke auf den Kopf fällt. So entstanden die ersten Trainingsvideos auf YouTube. Zuerst waren es ganz unterschiedliche Videos für verschiedene Trainingsziele, wie Training für den Bauch, gegen Rückenschmerzen, Ganzkörpereinheiten und vieles mehr. Alles zu Hause und hauptsächlich ohne Equipment machbar. Um etwas Abwechslung hineinzubringen, nahm ich irgendwann also auch ein Training mit Übungen an der Wand auf. Das war die Geburtsstunde meiner Wandpilates-Reise. Das Video wurde sehr schnell zum Spitzenreiter meines Kanals und veranlasste mich, mehr davon zu

machen. Meine Abonnenten lieben die Wandpilates-Videos für verschiedene Fitnesslevel und die Miniserien, die mit einer Sequenz von fünf Minuten gezielte Körperbereiche ansprechen. Über eine Million Klicks und die Kommentare meiner Abonnenten zeigen, dass die Übungen herausfordernd und effektiv sind, obwohl sie sehr leicht aussehen, und gleichzeitig motivieren und Spaß machen. Das positive Feedback meiner Abonnenten führe ich auf die Freude, die die Übungen machen, die Effektivität meiner Trainings, meine ruhige Art und meine Fähigkeit andere zu motivieren, zurück. Ich hoffe, dass du all dies auch in meinem Buch wiederfindest und viel Freude an meinen Workouts hast.

Dein neues Körpergefühl

In diesem Buch lade ich dich zu einem außergewöhnlichen Trainingserlebnis ein. Ich erkläre dir die Grundprinzipien des Pilates und führe dich durch ein 30-tägiges Programm, welches darauf ausgerichtet ist, dich professionell und sanft mit der Welt des Wandpilates vertraut zu machen. Mit gezielten, leicht verständlichen Anleitungen und hilfreichen Tipps zu jeder Übung begleite ich dich auf dem Weg zu einem stärkeren, gut geformten und beweglicheren Körper. Ganz nach diesem Zitat, das Joseph Pilates, dem Begründer der Methode, zugesprochen wird:

»Nach 10 Sitzungen spüren Sie den Unterschied, nach 20 Sitzungen sehen Sie den Unterschied, und nach 30 Sitzungen haben Sie einen völlig neuen Körper.«

Das Zitat ist das Herzstück dieses Buchs. Es zeigt, dass Wandpilates für jeden zugänglich ist – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Es bietet eine frische Perspektive auf Bewegung und schafft ein tieferes Verständnis für das eigene Körpergefühl. Also lass uns die Reise gemeinsam starten!



KAPITEL 1

Grundlagen

Pilates ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, welches sich seit den 1950er-Jahren wachsender Beliebtheit erfreut. So wie es unterschiedliches Equipment und verschiedenste Geräte gibt, um diese Bewegungsmethode zu variieren, so bietet auch Wandpilates kreative Möglichkeiten, die Grundprinzipien des Pilates – Atmung, Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Fließen und Präzision – in einer neuen Umgebung zu erleben und zu vertiefen.

Was ist Pilates?

Pilates ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining, das Körper und Geist miteinander verbindet und stärkt. Joseph Pilates entwickelte diese Methode ursprünglich, um das Wohlbefinden seiner Mithäftlinge in einem Kriegsgefangenenlager zu verbessern und sowohl Verletzungen vorzubeugen als auch deren Heilung zu unterstützen. Viele Menschen, die Pilates ausprobieren, bemerken eine spürbare Leichtigkeit nach dem Training. Dies ist kein Zufall, sondern ein Beleg für die tiefgreifenden positiven Auswirkungen dieser Trainingsform. Im nächsten Abschnitt erfährst du mehr über die Entstehungsgeschichte und darüber, was das Training so effektiv macht. Außerdem erkläre ich dir die sechs grundlegenden Prinzipien, auf denen Pilates seine Methode aufbaute.

Die Anfänge von Pilates

Die Pilates-Methode hat einen erstaunlichen Ursprung, der nur wenigen bekannt ist. Die Anfänge von Pilates stammen tatsächlich aus einem englischen Internierungslager.

Joseph Hubertus Pilates, ein junger Deutscher, zog etwa zwei Jahre vor dem Ersten Weltkrieg nach England. Dort arbeitete er zunächst als Boxer, Zirkusartist und Trainer für die Polizeibeamten von Scotland Yard. Mit dem Ausbruch des Ersten Weltkriegs wurde er, wie viele andere Deutsche in England auch, als Feind betrachtet und in ein Internierungslager gebracht.

Da Joseph Pilates als Kind recht schwächlich gewesen war und unter verschiedenen Krankheiten wie Asthma und Rachitis gelitten hatte, begann er schon früh, verschiedene Formen von Bewegung (einschließlich Turnen, Boxen und Bodybuilding) zu erforschen und zu praktizieren, um seine körperliche Gesundheit zu verbessern. Sein Interesse an der Selbstverbesserung führte ihn auch dazu, östliche Praktiken wie Yoga und Zen-Meditation zu studieren.

Um trotz der Internierung weiter an seiner körperlichen Verfassung zu arbeiten, begann Joseph Pilates damit, sich Übungen auszudenken, die auf engstem Raum und unter widrigen Verhältnissen den gesamten Körper und Geist stärken sollten. Inspirieren ließ er sich offenbar von den sich in alle Richtungen streckenden Katzen, die im Lager lebten. Dehnen, Krümmen und Strecken sind auch heute noch die Pfeiler vieler bekannter Pilates-Übungen, wie zum Beispiel der Rumpfbeuge oder der Schulterbrücke. So entwickelte und verfeinerte er ein Konzept des umfassenden Körpertrainings, was heute unter dem Namen Pilates bekannt ist. Er begann, seine neu entwickelten Methoden auch zur Rehabilitation von verletzten Soldaten einzusetzen, wobei er oft improvisierte Geräte verwendete, die aus Krankenhausbetten und anderen verfügbaren Materialien bestanden.

1919 kam Joseph Pilates frei und wanderte etwas später nach New York in die USA aus. Auf der Reise lernte er seine spätere Frau Clara kennen, mit der er 1927 an der 8th Avenue sein erstes Studio eröffnete, wo er seine Methode lehrte und weiterentwickelte. Damals nannte er seine Methode noch »Contrology«, da ihm die Kontrolle der einzelnen Muskeln des Körpers durch den Geist mit Unterstützung der Atmung mit am wichtigsten war. Obwohl er seine Bewegungsmethode ursprünglich für Männer in Gefangenschaft entwickelt hatte, zählten bald auch viele Tänzerinnen und sogar Audrey Hepburn zu seinen Kunden, da seine Methode half, Verletzungen vorzubeugen und die Erholung zu fördern. Der Sport, der im Ursprung zum Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness für Männer erdacht worden war, ist heute eine der beliebtesten Bewegungsformen bei Frauen. Wie die Geschichte jedoch deutlich zeigt, können aber durchaus auch Männer Pilates zum Kraftaufbau ernst nehmen.

Joseph Pilates lehrte seine Technik bis zu seinem Tod im Jahr 1967. Seitdem hat seine Methode unter dem Namen »Pilates« weltweit Anerkennung gefunden.

Ein effektives Ganzkörper-Workout

Kinder nutzen beim Spielen das volle Potenzial ihrer Gelenke, Muskeln und Sehnen, indem sie sich in alle möglichen Richtungen bewegen, strecken und dehnen. Vielleicht hast du bemerkt, dass diese Bewegungsvielfalt mit dem Älterwerden nachlässt. Pilates erkannte, wie wichtig es ist, alle Bereiche des Körpers zu bewegen und zu kräftigen, um eine optimale Funktionalität zu gewährleisten. Er entwickelte Übungen, die den Körper in ungewohnte Richtungen dehnen, strecken und beugen, was nicht nur die Flexibilität erhöht, sondern auch häufig vernachlässigte Muskeln aktiviert. Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining, bei dem oft isoliert sichtbare Muskeln trainiert werden, bietet Pilates einen ganzheitlichen Ansatz. Die Übungen verbinden körperliche mit mentaler Arbeit und sind komplexer als viele andere Trainingsformen. Sie zielen speziell auf die tief-liegende Muskulatur, entlasten die Gelenke und sind dynamischer als beispielsweise Yoga. Jede Bewegung wird um eine Gegenbewegung ergänzt, was ein Gleichgewicht schafft und das zusätzliche Dehnen nach dem Training oft überflüssig macht (außer man möchte sich durch die Dehnübungen einfach ein wenig entspannen nach dem Training). Die Übungen aktivieren mehrere Bereiche gleichzeitig und beginnen immer in der Körpermitte, von wo aus die Bewegungen zu den Armen und Beinen weitergeleitet werden. So wird in kurzer Zeit ein Großteil des Körpers gekräftigt, gedehnt und harmonisiert.

Die sechs Pilates-Prinzipien

Joseph Pilates entwickelte seine Methode auf Basis von sechs Prinzipien: Atmung, Aktivierung des Zentrums, Konzentration, Kontrolle, fließende Bewegungen und Präzision. Diese Prinzipien interagieren miteinander und gehen fließend ineinander über, wenn du Pilates-Übungen praktizierst. Das Ergebnis ist eine Kombination aus Stärke, Anmut, Balance und einer gewissen Leichtigkeit, die du dabei erleben wirst. Das mag zunächst unglaublich klingen, daher werde ich dir diese Prinzipien kurz und praxisnah erläutern.

ATMUNG

Pilates betrachtete die Atmung als den ersten und letzten Akt des Lebens. Daher ist es von zentraler Bedeutung, dass du richtig atmest, weshalb diesem Thema ein eigenes Kapitel (siehe Seite 19) gewidmet ist. Zusammengefasst forderte Pilates seine Schüler auf, besonders tief ein- und auszuatmen. Stelle dir vor, deine Lunge wäre ein Luftballon, den du maximal aufbläst und anschließend komplett entleerst. Die spezifischen Anweisungen zum Ein- und Ausatmen sind entscheidend, da die dabei aktivierte Rumpfmuskulatur dir hilft, die Übungen korrekt auszuführen.

AKTIVIERUNG DES ZENTRUMS

Der zweite wichtige Punkt ist, dass bei jeder Übung deine Körpermitte – das Zentrum oder von Joseph Pilates auch »Powerhouse« genannt – aktiviert wird. Spanne die Muskeln zwischen deinen untersten Rippen und deiner Hüfte an. Um die richtigen Muskeln zu finden, wirst du im Buch häufig aufgefordert, deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu ziehen. Dabei bleibt dein Rücken gestreckt, und deine Rippen und Hüften bilden eine genau in einer Linie ausgerichtete Einheit. Stelle dir vor, ein Gummiband würde die unterste Rippe mit dem Hüftknochen verbinden und sich sanft zusammenziehen. Auch die Beckenbodenmuskulatur wird aktiviert und zieht nach oben.

KONZENTRATION

Bei diesem Prinzip geht es darum, dich genau auf die Übung und die spezifischen Details jeder Bewegung zu konzentrieren, die Übung bewusst auszuführen und so Körper und Geist zu verbinden, um den größten Nutzen aus jeder Übung zu ziehen.

KONTROLLE

Kontrolle bedeutet, deinen Körper durch gezielte Gedanken zu steuern und spezifische Muskelgruppen anzusprechen. Pilates lehrte, dass eine gute Haltung nur durch die perfekte Kontrolle über den gesamten Körpermechanismus erreichbar ist. Je kontrollierter die Bewegung, umso höher die Qualität des Trainings.

FLIESENDE BEWEGUNGEN

Ziel ist es, die Pilates-Übungen in einer fließenden, ineinander übergehenden Bewegungsabfolge auszuführen. Diese Eleganz und Anmut werden besonders bei erfahrenen Pilates-Praktizierenden sichtbar. Durch fließende Bewegungen verbindest du verschiedene Körperteile und lässt die Energie kontinuierlich von Kopf bis Fuß fließen.

PRÄZISION

Im letzten Prinzip liegt der Fokus auf der genauen Ausführung jeder Übung. Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen dir, die korrekte Positionierung, Haltung und den Schwerpunkt jeder Übung zu erlernen und umzusetzen.

Das wohl bekannteste Merkmal von Pilates, die Konzentration auf die Körpermitte, wird durch die Übungen an der Wand nochmals vertieft. Denn, wenn du zum Beispiel in der Stützposition an der Wand stehst, baust du im Idealfall automatisch genug Spannung im Bauchraum auf, damit dein Becken nicht nach unten durchhängt. An der Wand ist das richtige Gefühl

dafür leichter zu finden als bei der gleichen Übung auf dem Boden. Beim Wandpilates beanspruchst du also automatisch bei jeder Übung deine Körpermitte, dein Zentrum, auch wenn du zum Beispiel eine klassische Armübung durchführst. Du trainierst dadurch mehrere Muskelbereiche gleichzeitig – und das macht Wandpilates so effektiv.

Der Fokus im Pilates liegt also auf der korrekten Ausführung der Übungen sowie auf der richtigen Atemtechnik, die ich dir für jede Übung genau erkläre. Durch regelmäßiges Training baust du deine Muskulatur nachhaltig auf, was dich besser auf die Herausforderungen des Alltags vorbereitet.

Was ist das Besondere an Wandpilates?

Du fragst dich wahrscheinlich: »Warum Pilates an der Wand?« Was bringt das Training an der Wand mit sich und welche Vorteile hat es überhaupt? Hier ein paar Gründe, warum Wandpilates ein effektives und abwechslungsreiches Training ist:

Wandpilates ist zum einen eine wunderbare Möglichkeit, um einfach anzufangen, sich zu bewegen. Du kannst die Prinzipien und Vorteile des klassischen Pilates nutzen, um den Körper straff und definiert zu halten. Schau dir nur Prominente wie Miley Cyrus, Madonna oder Jennifer Aniston an. Sie alle schwören auf das effektive Ganzkörperworkout. Es ist also kein Zufall, dass Pilates seit mehreren Jahrzehnten so beliebt ist und sich zu einem festen Bestandteil der Fitnessszene entwickelt hat. Pilates ist schon lange kein neuer Trend mehr, sondern hat sich fest etabliert, denn der Einstieg ist einfach und das Workout hochwirksam.

Zum anderen ist das Verlagern an die Wand eine willkommene Abwechslung zu den »normalen« Übungen. Die Muskulatur wird auf andere Weise angesprochen, da wir den Winkel der Haltepositionen verändern. Dadurch wird die Tiefenmuskulatur neu angeregt und kann sich breiter aufbauen. Der Einstieg ist ganz einfach: Du benötigst lediglich ein Stück freie Wand, damit du bei der Durchführung der Übung etwas Gewicht an sie abgeben kannst. Aufgrund des geringen Platzbedarfs ist diese Art von Workout auch in kleinen Räumlichkeiten, zum Beispiel zu Hause oder auf Reisen, sehr gut durchführbar. Beim Wandpilates hast du die Möglichkeit, dich mit verschiedenen Körperteilen an der Wand abzustützen und so die klassischen Pilates-Übungen ganz neu aufzubauen. Mal stützt du dich zum Beispiel mit den Händen, mal mit den Füßen, oder auch mit dem gesamten Rücken an der Wand ab. Der Gegenpart stößt sich vom Boden ab. Bei der Stützposition beispielsweise drücken die Hände gegen die Wand, die Füße sind der Gegenpart am Boden. Dadurch entsteht eine Spannung im Körper, die deine tief liegende Muskulatur anspricht. Gerade, wenn du Schwierigkeiten hast, das Gleichgewicht zu halten, bietet dir die Wand eine gute Absicherung. So kannst du deinen Gleichgewichtssinn auf ungefährliche Weise trainieren.

Das Gleichgewicht und die Balance werden auch dadurch verbessert, dass du entscheiden kannst, wie viel Gewicht du an die Wand abgeben oder selbst tragen willst. Durch kleine Veränderungen können die Übungen entweder schwieriger oder einfacher gestaltet werden. Oft ist die Übung einfacher, wenn du näher an der Wand stehst, und etwas schwieriger, wenn du den Abstand vergrößerst. Das ist individuell bestimmbar und ohne weiteres Equipment möglich. Die Wand dient dir als zusätzliche Hilfe. Beim klassischen Pilates auf der Matte hilft dir der Boden. Beim Wandpilates hast du beides. Und durch die Verbindung beider Ebenen kannst du Spannung im gesamten Körper aufbauen. Bei einigen Übungen gebe ich dir Hinweise, wie du den Schwierigkeitsgrad verändern kannst.

Wandpilates lässt sich auch sehr gut in die Mittagspause im Büro einbauen. So kannst du etwa die Bürotür schließen und ein paar Übungen gegen Nackenver-

spannungen, Lockerungsübungen für deinen Rücken oder Übungen für eine aufrechte Haltung aus diesem Buch durchführen. Ein paar Minuten am Tag reichen schon, damit du dich besser fühlst. Dein Rücken wird es dir danken.

»Eine sanfte Dehnung in den Beinrückseiten und eine angenehme Schwerelosigkeit im Rücken, die meiner Wirbelsäule den Platz verschafft, den sie sich ersehnt hat. Die Rückenschmerzen verfliegen. Das ist die Magie von Wandpilates.«

Du musst dich also nicht in einem Fitnessstudio anmelden, um dein Training zu absolvieren, sondern kannst einfach deine Matte ausrollen und zu Hause loslegen. Sogar im Urlaub kannst du dein Workout durchführen, denn viele Übungen sind sogar ohne Matte möglich. Mit diesem Buch hast du also dein eigenes Fitnessstudio in der Tasche und kannst es überall mit hinnehmen.

Für wen Wandpilates geeignet ist

Das Großartige an Pilates und dieser Art von Bewegung ist, dass sie so gut wie jeder machen kann. Wandpilates ist für die Mütter und Väter, die zwischen Alltag und Kindern etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Für Berufstätige, die viel vor dem Schreibtisch sitzen und gezielte Bewegung in ihre Mittagspause einbauen möchten. Für Menschen, die ihre Rückenschmerzen endlich loswerden wollen. Für die Frau und den Mann ab 50, welche vorbeugend ihre Kraft und Beweglichkeit erhalten möchten. Für alle, die keine Zeit haben, täglich ins Fitnessstudio zu gehen. Für alle, die sich einfach etwas Gutes tun und stärker werden oder ihre Figur neu formen wollen. Und für so viele mehr.