

Natalia Cichos-Terrero



Wand PILATES

[**Starke Muskeln, fitter
Rücken, bessere Haltung**

**Schlank in 8 Minuten:
Workouts für Zuhause**]

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Ulrike Geist

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Liliana Hahn

 ISBN 978-3-8338-9577-7

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Cover- und Fotoproduktion: GU/Manuel Ringlstetter

Styling: Susa Lichtenstein

Haare und Make-up: Corina Friedrich

Fotos: Adobe Stock; Getty Images; I.C. Rapoport/Getty Images; GU-Archiv/Deutscher Infografikdienst; The noun project; Herzlichen Dank an www.lululemon.de

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München, www.imageprofessionals.com

GuU 8-9577 09_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

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 macht dich stark. Körperlich und mental. Und das in jedem Alter.«



NATALIA CICHOS-TERRERO

ist Pilates-Trainerin aus Leidenschaft und Überzeugung. Wegen eines Sportunfalls begann sie mit Pilates, seitdem lassen das ganzheitliche Training und die Philosophie, die dahintersteckt, sie nicht mehr los: Aus einem Zufall wurde Passion, aus Passion wurde Berufung. Sie unterrichtet nach der Pilates-Original-Methode in ihrem Studio »pilatesphilosophie« in Bad Herrenalb sowie online. Zudem ist sie für verschiedene Medien als Expertin tätig und durch ihre TV-Auftritte bekannt.



Pilates hat mein Leben verändert. Ich fühle mich so wohl in meiner Haut und bin so stark – körperlich und mental – wie nie zuvor. Das möchte ich an dich weitergeben.

Ich habe ein Trainingsprogramm für dich zusammengestellt, das absolut alltagstauglich ist. Ohne Schnickschnack und fernab vom Social-Media-Hype, bei dem vieles zwar schön aussieht, aber nicht für jeden oder jede geeignet ist. Du bekommst von mir Pilates pur an der Wand. Du brauchst dafür nicht viel Platz. Eine Wand findest du nämlich immer und überall: ob zu Hause, im Büro, im Hotelzimmer, am Flughafen ... Du wirst dank der Übungen schnell merken, wie viel aufrechter, stolzer und anmutiger du dich bewegst. Du wirst ein Körperbewusstsein entwickeln, das einzigartig ist.

Pilates ist für mich eine Philosophie, eine Art Meditation in Bewegung. Die Verbindung von Körper und Geist wird dir bei regelmäßiger Praxis helfen, besser auf dich und deine Bedürfnisse zu hören, aufmerksamer durchs Leben zu gehen und im Hier und Jetzt zu sein. Gleichzeitig werden dich die Übungen auf höchstem Niveau fordern und fördern. Denn Pilates ist anstrengend, ja. Und derart effektiv, dass du Muskeln spüren wirst, von denen du nicht wusstest, dass du sie hast.

Alles, was du für die Übungen brauchst, ist eine Wand und dein einzigartiges ICH.

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude mit diesem Buch!

Katalia





Pilates – Key Facts

Überall wird inzwischen Pilates angeboten. Aber rund um die Trainingsmethode gibt es viele Missverständnisse, die so manchen davon abhalten, Pilates auszuprobieren. Diese möchte ich hier ausräumen.



Was ist Pilates (nicht)?

Pilates ist eine kraftbasierte, ganzheitliche Trainingsmethode – ein Ganzkörpertraining, das dir helfen soll, die Dysbalancen in deinem Körper auszugleichen. Leider gibt es häufig Vorurteile gegenüber Pilates, sodass viele gar nicht wissen, was Pilates ist und was nicht. Das will dieses Buch ändern.

Viel mehr als Sport

Viele denken, Pilates wäre ein sanftes Dehnungsprogramm, bei dem man tief entspannen kann. Doch Pilates ist nicht einfach Gymnastik. Und es ist auch keine Physiotherapie. Es hat nichts mit einem Bauch-Beine-Po-Kurs zu tun, und es ist schon gar nicht wie Yoga (auch wenn sich die beiden Trainingsmethoden sehr gut ergänzen). Von außen betrachtet sehen Pilates-Übungen kinderleicht, ziemlich unspektakulär und wenig aufregend aus. Erst wenn du es ausprobierst, wirst du feststellen, dass das Ganze gar nicht so sanft ist. Es ist gelenkschonend, ja. Es ist für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet, ja. Aber sanft ist es ganz und gar nicht, wenn du es richtig machst.

TRAINING DER TIEFENMUSKULATUR

Das Training steuert selbst die kleinsten Muskelpartien an, insbesondere die Tiefenmuskulatur, die unter der Oberflächenmuskulatur sitzt. Sie ist wichtig, damit wir aufrecht, stabil und stark durchs Leben gehen können. Jede Übung im Pilates wird aus einer starken Körpermitte heraus ausgeführt und es wird der ganze Körper beansprucht, von Kopf bis Fuß. Es ist ein absolutes Ganzkörpertraining, selbst wenn bei bestimmten Übungen einzelne Körperregionen fokussiert werden.

TOP FÜR KÖRPER UND GEIST

Pilates ist aber viel mehr als reines Körpertraining. Es ist eine Grundhaltung, die sich immer mehr vertieft und im Alltag manifestiert. Es ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist auf höchstem Niveau fordert und fördert. Eine Lebensart, die glücklich macht. Eine Philosophie, die Wahrnehmung und Haltung verändert und dich lehrt, deinen Körper zu erforschen und in Balance zu leben mit dir und der Welt. Doch zugegeben: Diese Veränderungen brauchen

Zeit. Das Großartige ist aber, egal wie fortgeschritten du bist, du entdeckst mit Pilates immer wieder Neues in deinem Körper.

PILATES WAR FRÜHER CONTROLOGY

Jede Bewegung ist im Pilates mit der bestmöglichen Präzision verbunden. Ein »fast« gibt es nicht. Erst die richtige Ausführung macht eine Übung zur Pilates-Übung. Kontrolle ist dabei das A und O. Früher hieß die Methode Contrology.

AM ANFANG NUR FÜR MÄNNER

Kurz vor dem Ersten Weltkrieg wanderte Pilates-Erfinder Joseph Pilates nach England aus, wo er später in ein Internierungslager kam. Dort verhalf er den immer kränker werdenden Mithäftlingen mit seinem Training dazu, ihre Beschwerden zu lindern und mehr Beweglichkeit zu erlangen. Das Vorurteil, Pilates wäre nur etwas für Frauen, stimmt daher ganz und gar nicht.

NICHT NUR AUF DER MATTE

Was viele nicht wissen, ist, dass man Pilates nicht nur auf der Matte (oder an der Wand) macht, sondern auch an speziell dafür entwickelten Geräten wie beispielsweise dem »Reformer«, dem »Cadillac« oder dem »Wunda Chair«. Zugegeben, so manches Pilates-Gerät wirkt, wie aus einem

mittelalterlichen Folterkeller entliehen. Tatsächlich sind es aber hocheffiziente Geräte, die der Begründer der Methode selbst entwickelt hat.

PILATES IST NICHT GLEICH PILATES

Nicht alles, was Pilates heißt, ist Pilates. Jede Form der Bewegung hat ihre Berechtigung, solange sie darauf abzielt, den Menschen in seiner Gesundheit zu fördern und ihm Freude an der Bewegung zu vermitteln. Aber es ist wichtig zu wissen, dass es Unterschiede gibt und nicht alles, was als Pilates angeboten wird, wirklich im ursprünglichen Sinn Pilates ist. Pilates ist kein geschützter Begriff. Viele Angebote werden dem Anspruch des Begründers leider nicht gerecht und lassen die Anleitung zu Präzision, Kontrolle, Konzentration vermissen.

Die reine Lehre

Zunehmend verschwimmen auch die Grenzen und Pilates wird mit anderen Bewegungsformen wie Yoga oder Ballett vermischt. Deshalb: Auch, wenn du schon mal Pilates gemacht hast, kann es sein, dass die Übungen aus diesem Buch teilweise neu für dich sind. Je nachdem, wo und mit wem du trainiert hast. In diesem Buch bekommst du Pilates pur nach der Original-Methode.



***»Pilates ist die komplette Koordination
von Körper, Geist und Seele.«***

Joseph Pilates

Joseph Pilates – der Namensgeber

Joseph Pilates studierte den menschlichen Körper bis ins Detail und versuchte herauszufinden, was die Essenz von gesunder Bewegung ist.

VITA

1883 in Mönchengladbach geboren, wuchs Joseph Pilates in ärmlichen Verhältnissen auf, war als Kind oft krank und litt unter anderem an Asthma. Pilates interessierte sich fürs Turnen, für Boxen und für Bodybuilding. Nach einem Aufenthalt in England (*siehe >*) kehrte er 1919 nach Deutschland zurück und lehrte Boxen und Selbstverteidigung. 1926 emigrierte er in die Vereinigten Staaten und eröffnete ein Jahr später in der Nähe des Broadways sein Pilates-Studio.

EIN GENIE

Durch Mundpropaganda erfuhr die amerikanische Tanz- und Schauspielwelt von Joseph Pilates' Studio. Bekannte Persönlichkeiten wie die Tänzerin Ruth St. Denis, Pionierin des Modern Dance, und die Schauspielerin Vivien Leigh («Vom Winde verweht») trainierten bei Pilates. Obwohl das Studio gut besucht war, gelang der Pilates-Methode der Durchbruch aber erst nach dem Tod ihres Erfinders. Heute ist man sich jedoch sicher, dass Joseph Pilates ein Genie und seiner Zeit weit voraus war. Pilates hatte ein unglaublich gutes Gespür für den menschlichen Körper. Er fand schnell die Ursachen für Beschwerden, Verletzungen und Schmerzen und half den Tänzerinnen