

Wand Pilates Übungen

fitchica.de

Mai 2025

Inhaltsverzeichnis

Die 10 besten Wand-Pilates-Übungen	3
1. Wand-Standhaltung (Aufrechte Haltung)	4
Ausführung:	4
Wirkung:	5
Variationen:	5
Tipps:	5
2. Wand-Armkreisen	6
Ausführung:	6
Wirkung:	7
Variationen:	7
Tipps:	7
3. Wand-Sitz (Wall Squat)	8
Ausführung:	8
Wirkung:	9
Variationen:	9
Tipps:	9
4. Wand-Beinstrecken	10
Ausführung:	10
Wirkung:	11
Variationen:	11
Tipps:	11
5. Side Bends (Seitliche Dehnung)	12
Ausführung:	12
Wirkung:	13
Variationen:	13
Tipps:	13
6. Wand-Bauch-Übung (Crunches)	14
Ausführung:	14
Wirkung:	15
Variationen:	15
Tipps:	15

7. Wand-Hüftbrücke (Bridge)	16
Ausführung:	16
Wirkung:	17
Variationen:	17
Tipps:	17
8. Wand-Liegestütze (Wall Push-Ups)	18
Ausführung:	18
Wirkung:	19
Variationen:	19
Tipps:	19
9. Wand-Standing Roll Down	20
Ausführung:	20
Wirkung:	21
Variationen:	21
Tipps:	21
10. Wand-Plank mit Beinbewegungen	22
Ausführung:	22
Wirkung:	23
Variationen:	23
Tipps:	23
Trainingsempfehlungen	24

Wand Pilates Übungen

Die 10 besten Wand-Pilates-Übungen

Eine Zusammenstellung der effektivsten Wand-Pilates-Übungen, sortiert von
leicht nach schwer

fitchica.de

Mai 2025

Die 10 besten Wand-Pilates-Übungen

Eine Zusammenstellung der effektivsten Wand-Pilates-Übungen, sortiert von leicht nach schwer

© fitchica.de

1. Wand-Standhaltung (Aufrechte Haltung)

Schwierigkeitsgrad: Sehr leicht

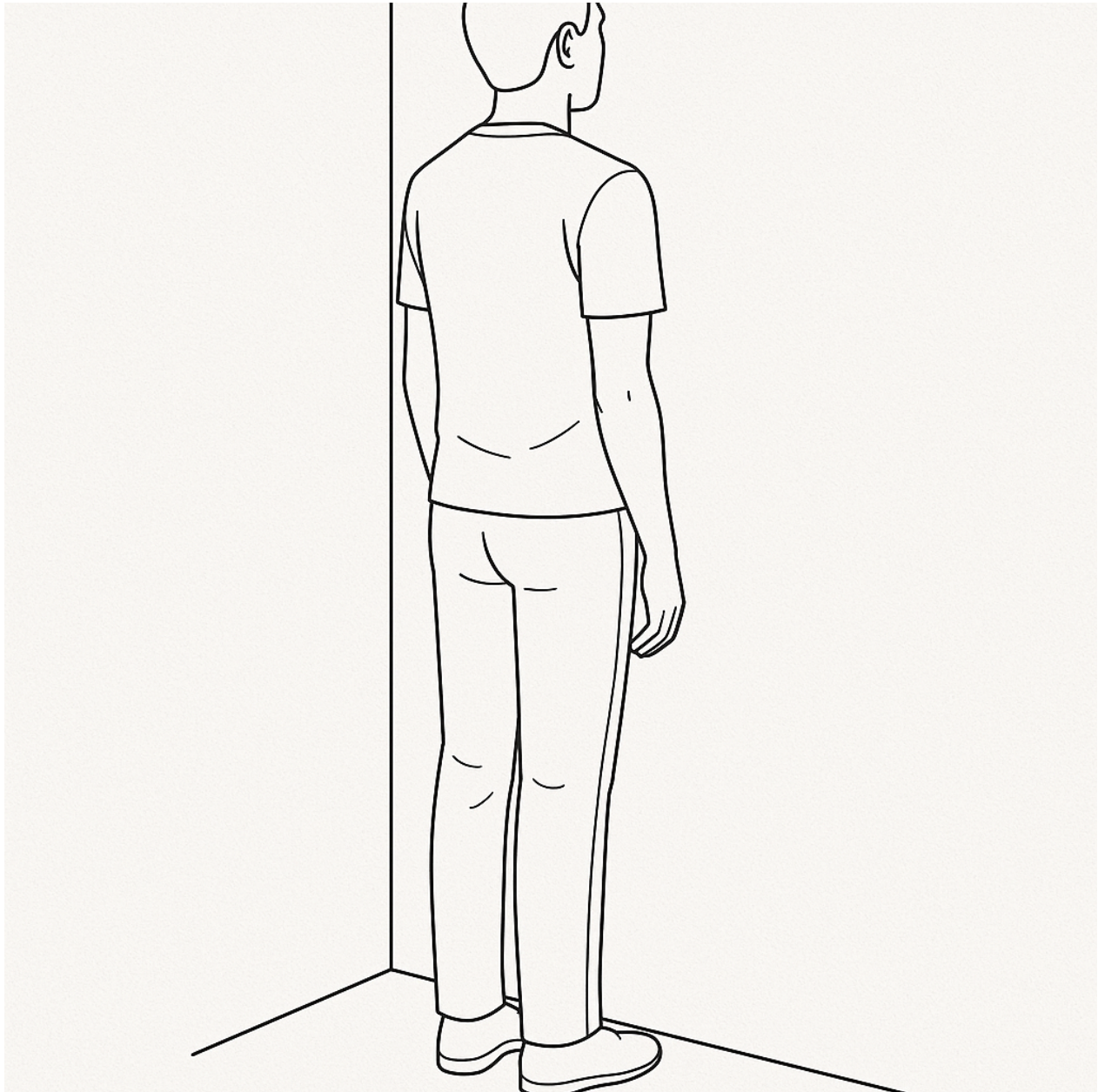


Abbildung 1: Wand-Standhaltung

Ausführung:

Die Wand-Standhaltung ist eine grundlegende Übung, die perfekt für Einsteiger geeignet ist und die Basis für viele weitere Wand-Pilates-Übungen bildet. Sie hilft dir, ein Gefühl für die korrekte Körperhaltung zu entwickeln und die Tiefenmuskulatur zu aktivieren.

1. Stelle dich mit dem Rücken an die Wand, die Füße etwa hüftbreit auseinander und ca. 10-15 cm von der Wand entfernt.
2. Achte darauf, dass deine Fersen, dein Gesäß, deine Schulterblätter und dein Hinterkopf die Wand berühren.
3. Ziehe den Bauchnabel sanft nach innen und Richtung Wirbelsäule, um die tiefe Bauchmuskulatur zu aktivieren.
4. Halte deine Schultern entspannt und ziehe sie leicht nach unten und hinten.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, das Kinn leicht nach unten geneigt (als würdest du ein kleines Ei zwischen Kinn und Brust halten).
6. Atme tief in die Seiten deines Brustkorbs, nicht in den Bauch.
7. Halte diese Position für 30-60 Sekunden und konzentriere dich auf deine Atmung und Körperwahrnehmung.

Wirkung:

Diese Übung verbessert deine Körperhaltung, aktiviert die Tiefenmuskulatur und schult dein Körperbewusstsein. Sie hilft dir, ein Gefühl für die neutrale Wirbelsäulenposition zu entwickeln, die für alle Pilates-Übungen grundlegend ist. Regelmäßig praktiziert, kann sie Haltungsschäden vorbeugen und Rückenschmerzen lindern.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Halte die Position zunächst nur für 15-20 Sekunden und steigere die Zeit allmählich.
- **Für Fortgeschrittene:** Hebe abwechselnd ein Bein leicht vom Boden ab, während du die korrekte Haltung beibehältst.

Tipps:

- Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Der untere Rücken sollte die Wand berühren, aber nicht übermäßig gegen sie drücken.
- Atme ruhig und gleichmäßig, ohne die Bauchmuskeln zu entspannen.
- Überprüfe regelmäßig, ob alle Kontaktpunkte (Fersen, Gesäß, Schulterblätter, Hinterkopf) noch an der Wand anliegen.

2. Wand-Armkreisen

Schwierigkeitsgrad: Leicht

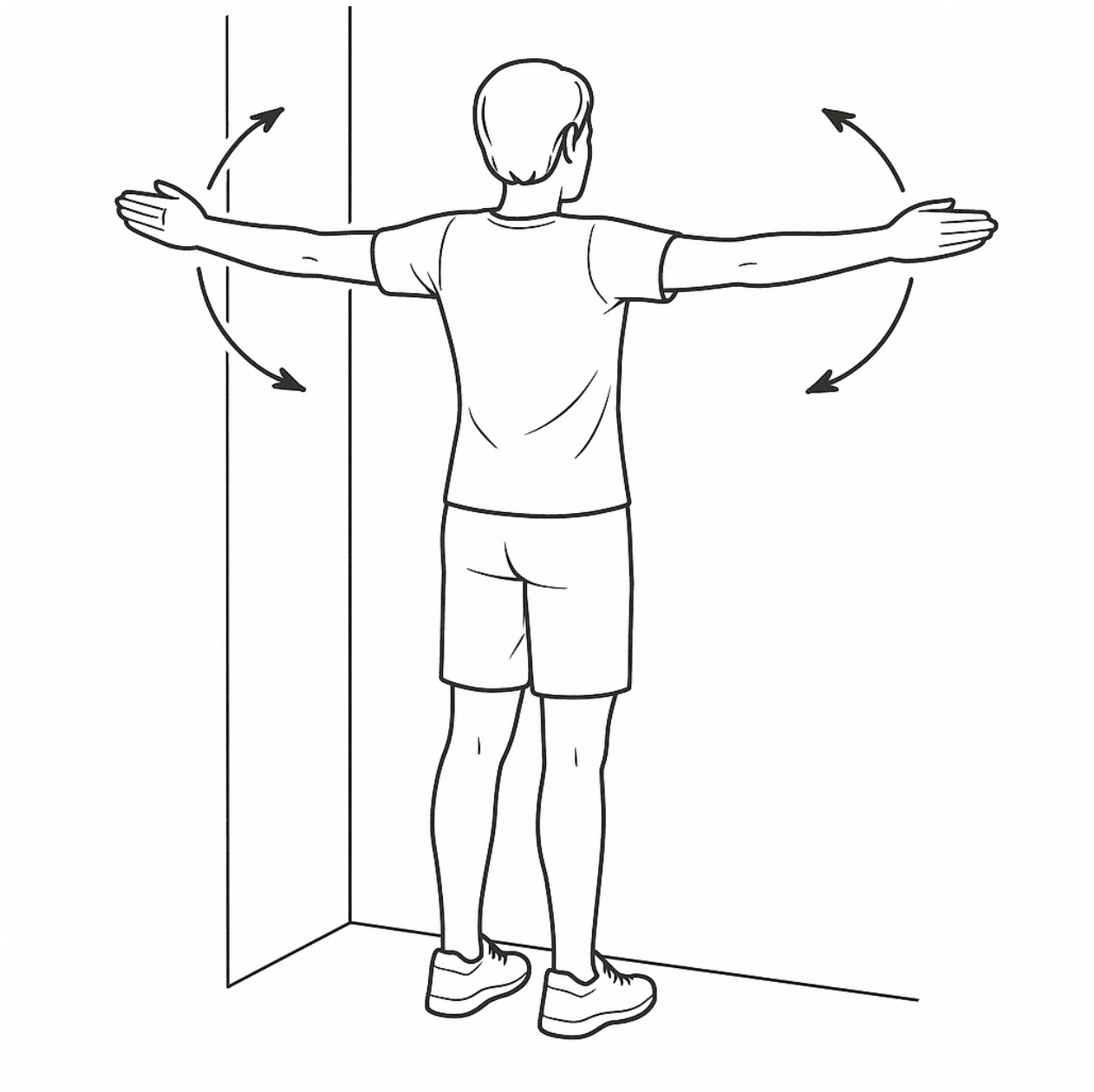


Abbildung 2: Wand-Armkreisen

Ausführung:

Das Wand-Armkreisen ist eine sanfte Übung, die die Beweglichkeit der Schultern verbessert und die obere Rückenmuskulatur aktiviert. Sie eignet sich hervorragend als Aufwärmübung und hilft, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich zu lösen.

1. Stelle dich mit dem Rücken an die Wand, wie bei der Wand-Standhaltung.

2. Hebe beide Arme seitlich auf Schulterhöhe, sodass sie die Wand berühren.
3. Halte die Ellbogen leicht gebeugt und die Handflächen nach vorne gerichtet.
4. Beginne, mit beiden Armen kleine Kreise an der Wand zu zeichnen, zunächst im Uhrzeigersinn.
5. Achte darauf, dass deine Schulterblätter die ganze Zeit an der Wand bleiben und dein Rücken seine neutrale Position beibehält.
6. Führe 10-15 Kreise in jede Richtung aus, dann wechsle die Richtung und kreise gegen den Uhrzeigersinn.
7. Atme während der Übung gleichmäßig ein und aus, koordiniere deine Atmung mit den Bewegungen.

Wirkung:

Diese Übung mobilisiert den Schulterbereich, stärkt die Muskulatur des oberen Rückens und verbessert die Haltung. Sie hilft, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung im Schulter-Nacken-Bereich zu fördern. Regelmäßig praktiziert, kann sie die Beweglichkeit der Schultern verbessern und Haltungsschäden vorbeugen.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Beginne mit sehr kleinen Kreisen und steigere den Radius allmählich.
- **Für Fortgeschrittene:** Führe größere Kreise aus oder variiere die Geschwindigkeit (langsam beginnen, dann schneller werden und wieder verlangsamen).

Tipps:

- Halte die Bewegungen fließend und kontrolliert.
- Achte darauf, dass deine Schultern entspannt bleiben und nicht hochgezogen werden.
- Wenn du Schmerzen im Schulterbereich verspürst, verkleinere die Kreise oder pausiere.

3. Wand-Sitz (Wall Squat)

Schwierigkeitsgrad: Leicht bis mittel

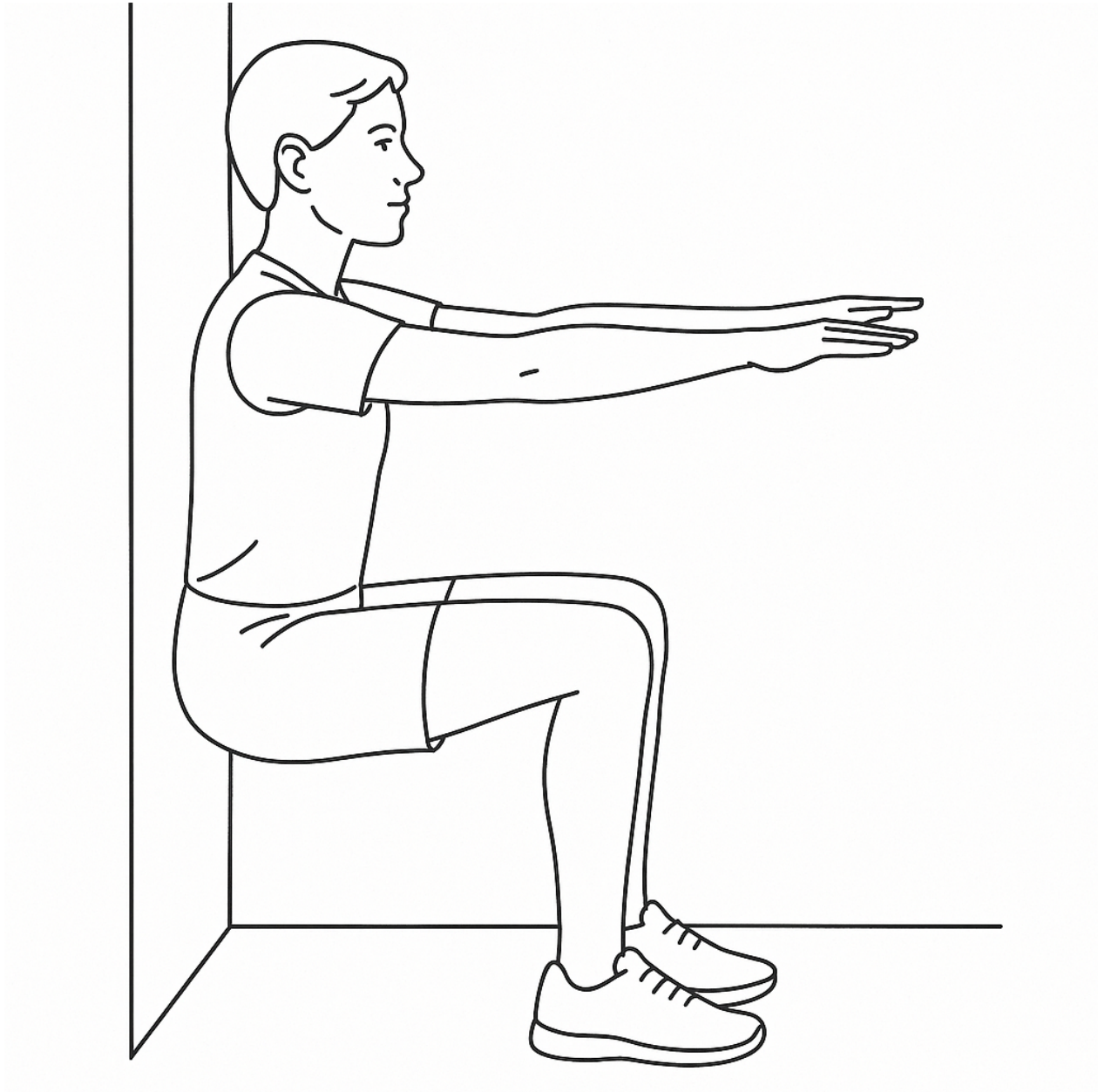


Abbildung 3: Wand-Sitz

Ausführung:

Der Wand-Sitz ist eine effektive Übung zur Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur sowie zur Verbesserung der Körperstabilität. Die Wand bietet dabei Unterstützung und hilft, die korrekte Haltung beizubehalten.

1. Stelle dich mit dem Rücken an die Wand, die Füße etwa hüftbreit auseinander und ca. 30-40 cm von der Wand entfernt.
2. Lehne dich mit dem gesamten Rücken an die Wand und rutsche langsam nach unten, als würdest du dich auf einen unsichtbaren Stuhl setzen.
3. Gehe so weit nach unten, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind oder so tief, wie es für dich angenehm ist.
4. Die Knie sollten über den Fußgelenken sein und nicht über die Zehenspitzen hinausragen.
5. Halte den Bauch angespannt und den Rücken an der Wand.
6. Strecke die Arme in Schulterhöhe seitlich aus oder lege sie entspannt auf die Oberschenkel.
7. Halte diese Position für 20-60 Sekunden, je nach Fitnesslevel.
8. Atme ruhig und gleichmäßig, ohne die Spannung in der Körpermitte zu verlieren.

Wirkung:

Der Wand-Sitz stärkt vor allem die Quadrizeps (Oberschenkelvorderseite), die Gesäßmuskulatur und die Rumpfstabilität. Die Übung verbessert die Ausdauer der Beinmuskulatur und fördert die Körperhaltung. Durch die isometrische Anspannung wird auch der Stoffwechsel aktiviert.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Halte die Position zunächst nur für 15-20 Sekunden und gehe nicht ganz so tief in die Hocke.
- **Für Fortgeschrittene:**
 - Hebe abwechselnd eine Ferse vom Boden ab, während du die Position hältst.
 - Führe während des Wandsitzes Armkreise aus, indem du die Arme vor der Brust zusammenführst und wieder öffnest.
 - Halte einen Pilates-Ring oder Ball zwischen den Knien und drücke ihn zusammen.

Tipps:

- Achte darauf, dass deine Knie nicht nach innen knicken, sondern in einer Linie mit deinen Füßen bleiben.
- Vermeide es, den Atem anzuhalten – atme gleichmäßig weiter.
- Wenn du Knieprobleme hast, gehe nicht so tief in die Hocke und konsultiere vorher einen Arzt.

4. Wand-Beinstrecken

Schwierigkeitsgrad: Leicht bis mittel



Abbildung 4: Wand-Beinstrecken

Ausführung:

Das Wand-Beinstrecken ist eine effektive Übung zur Stärkung der Beinrückseite und der unteren Bauchmuskulatur. Sie dehnt gleichzeitig die Rückseite der Beine und fördert die Durchblutung im Beckenbereich.

1. Lege dich mit dem Rücken flach auf den Boden, das Gesäß so nah wie möglich an die Wand.
2. Strecke beide Beine an der Wand nach oben aus, sodass dein Körper einen 90-Grad-Winkel bildet.
3. Achte darauf, dass dein gesamter Rücken Bodenkontakt hat – vermeide ein Hohlkreuz.
4. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten.
5. Spanne die Bauchmuskeln leicht an, um die Position zu stabilisieren.
6. Halte diese Grundposition für 30-60 Sekunden und atme dabei ruhig und gleichmäßig.

Wirkung:

Diese Übung stärkt die Oberschenkelrückseite (Hamstrings) und die untere Bauchmuskulatur. Sie dehnt gleichzeitig die Beinrückseite und entlastet den unteren Rücken. Die Position fördert zudem die Durchblutung im Becken- und Beinbereich und kann bei regelmäßiger Anwendung Krampfadern vorbeugen. Sie ist besonders wohltuend nach langem Stehen oder Sitzen.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Wenn die Dehnung zu intensiv ist, kannst du die Knie leicht beugen.
- **Für Fortgeschrittene:**
 - Öffne und schließe die Beine langsam im Wechsel (Scherenübung), um die Innenseiten der Oberschenkel zu trainieren.
 - Beuge und strecke die Füße abwechselnd, um die Wadenmuskulatur zu aktivieren.
 - Führe kleine Kreise mit den Füßen aus, um die Knöchelgelenke zu mobilisieren.

Tipps:

- Achte darauf, dass dein Gesäß möglichst nah an der Wand liegt, um die optimale Position zu erreichen.
- Wenn du Probleme hast, deine Beine vollständig zu strecken, ist das in Ordnung – gehe nur so weit, wie es für dich angenehm ist.
- Diese Übung eignet sich hervorragend als Entspannungsposition am Ende eines Trainings.

5. Side Bends (Seitliche Dehnung)

Schwierigkeitsgrad: Mittel



Abbildung 5: Side Bends

Ausführung:

Die Side Bends sind eine effektive Übung zur Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur und zur Formung der Taille. Sie verbessern die seitliche Flexibilität der Wirbelsäule und stärken gleichzeitig die schräge Bauchmuskulatur.

1. Stelle dich seitlich zur Wand, etwa eine Armlänge entfernt.

2. Positioniere deine Füße im sogenannten Pilates-V (Fersen zusammen, Fußspitzen leicht nach außen gedreht).
3. Strecke den Arm, der zur Wand zeigt, aus und platziere deine Hand etwa auf Schulterhöhe an der Wand.
4. Der andere Arm liegt entspannt am Körper, die Handfläche drückt leicht gegen den Oberschenkel.
5. Spanne deine Körpermitte an und mache den Hals lang.
6. Bewege deine Füße etwas von der Wand weg, sodass dein Oberkörper leicht zur Wand geneigt ist.
7. Beuge nun deine Hüfte seitlich in Richtung Wand und schaue dabei zur Hand am Oberschenkel.
8. Wichtig: Der Arm an der Wand bleibt gestreckt und wird nicht gebeugt.
9. Führe die Bewegung dreimal aus und kehre zur Ausgangsposition zurück.
10. Anschließend strecke den Arm, der am Bein liegt, nach oben aus und bringe ihn in einem großen Bogen über die Seite in Richtung Wand.
11. Halte den Arm möglichst nah am Ohr.
12. Führe den Arm wieder nach unten, beuge die Hüfte erneut dreimal zur Wand und wiederhole den Armkreis.
13. Nach einigen Wiederholungen wechsle die Seite.

Wirkung:

Die Side Bends dehnen und stärken die seitliche Rumpfmuskulatur, formen die Taille und verbessern die Flexibilität der Wirbelsäule. Sie aktivieren die schrägen Bauchmuskeln (Obliques) und fördern die Körperwahrnehmung. Regelmäßig praktiziert, können sie zu einer schlankeren Taille und einer verbesserten Haltung beitragen.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Führe die Bewegung in einem kleineren Bereich aus und verzichte zunächst auf den Armkreis.
- **Für Fortgeschrittene:**
 - Halte die seitliche Dehnung länger (5-10 Sekunden).
 - Kombiniere die Seitbeuge mit einer leichten Drehung des Oberkörpers.
 - Führe die Übung auf einem Bein stehend aus, um die Balance zu trainieren.

Tipps:

- Achte darauf, dass die Bewegung aus der Hüfte kommt und nicht aus der Wirbelsäule.
- Halte den Nacken lang und in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Atme beim Beugen zur Seite aus und beim Zurückkehren in die Ausgangsposition ein.

6. Wand-Bauch-Übung (Crunches)

Schwierigkeitsgrad: Mittel

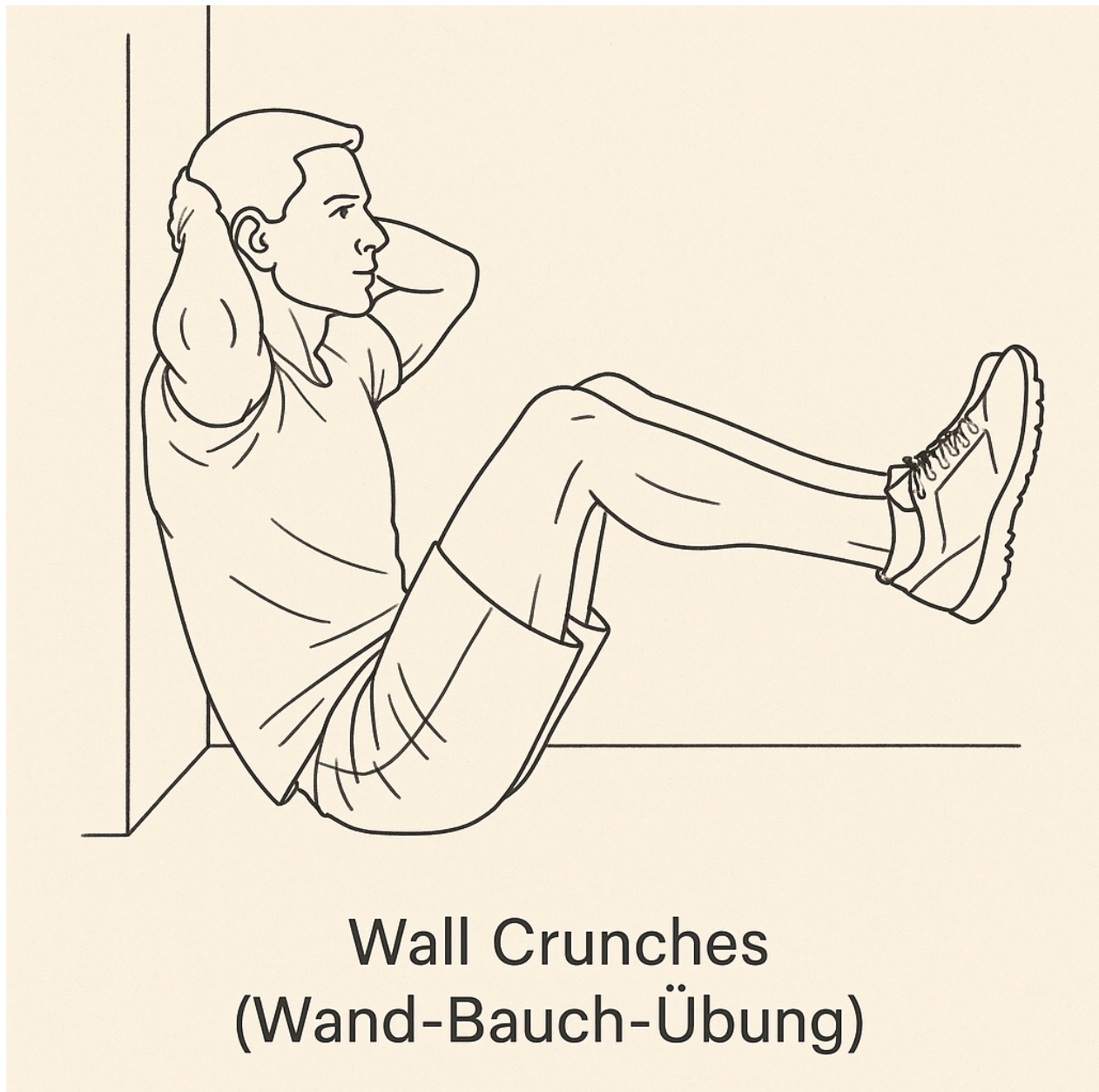


Abbildung 6: Wand-Bauch-Übung

Ausführung:

Die Wand-Bauch-Übung ist eine effektive Variante der klassischen Crunches, bei der die Wand als Unterstützung für die Beine dient. Sie zielt speziell auf die Bauchmuskulatur ab und ist besonders für Menschen geeignet, die Probleme mit dem unteren Rücken haben.

1. Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße an der Wand ab.

2. Die Beine sind im rechten Winkel gebeugt, die Unterschenkel parallel zum Boden.
3. Achte darauf, dass dein unterer Rücken flach auf dem Boden liegt – drücke ihn bewusst in die Matte.
4. Lege die Hände entweder leicht an die Schläfen (nicht hinter den Kopf, um Nackenverspannungen zu vermeiden) oder strecke sie nach vorne aus.
5. Spanne die Bauchmuskeln an und hebe Kopf, Schultern und oberen Rücken langsam vom Boden ab.
6. Halte kurz in der höchsten Position und senke dich dann langsam und kontrolliert wieder ab.
7. Wichtig: Die Bewegung sollte aus der Kraft der Bauchmuskeln kommen, nicht durch Schwung oder Ziehen am Kopf.
8. Führe 10-20 Wiederholungen durch, je nach Fitnesslevel.

Wirkung:

Diese Übung stärkt vor allem die gerade Bauchmuskulatur (Rectus abdominis) und die quere Bauchmuskulatur (Transversus abdominis). Sie verbessert die Rumpfstabilität und kann bei regelmäßiger Anwendung zu einem flacheren Bauch beitragen. Durch die Positionierung der Beine an der Wand wird der untere Rücken entlastet, was die Übung auch für Menschen mit Rückenproblemen geeignet macht.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Führe zunächst nur wenige Wiederholungen aus und hebe den Oberkörper nicht so weit an.
- **Für Fortgeschrittene:**
 - Führe die Übung mit gedrehtem Oberkörper aus, um die schrägen Bauchmuskeln zu trainieren (Bicycle Crunches).
 - Halte einen Pilates-Ball oder ein kleines Gewicht in den Händen.
 - Hebe die Beine von der Wand ab und halte sie in der Luft, während du die Crunches ausführst.

Tipps:

- Achte darauf, dass du nicht am Nacken ziehst – die Hände sollten den Kopf nur leicht unterstützen.
- Atme beim Anheben des Oberkörpers aus und beim Absenken ein.
- Konzentriere dich auf die Bauchmuskulatur und spüre bewusst, wie sie sich anspannt.

7. Wand-Hüftbrücke (Bridge)

Schwierigkeitsgrad: Mittel

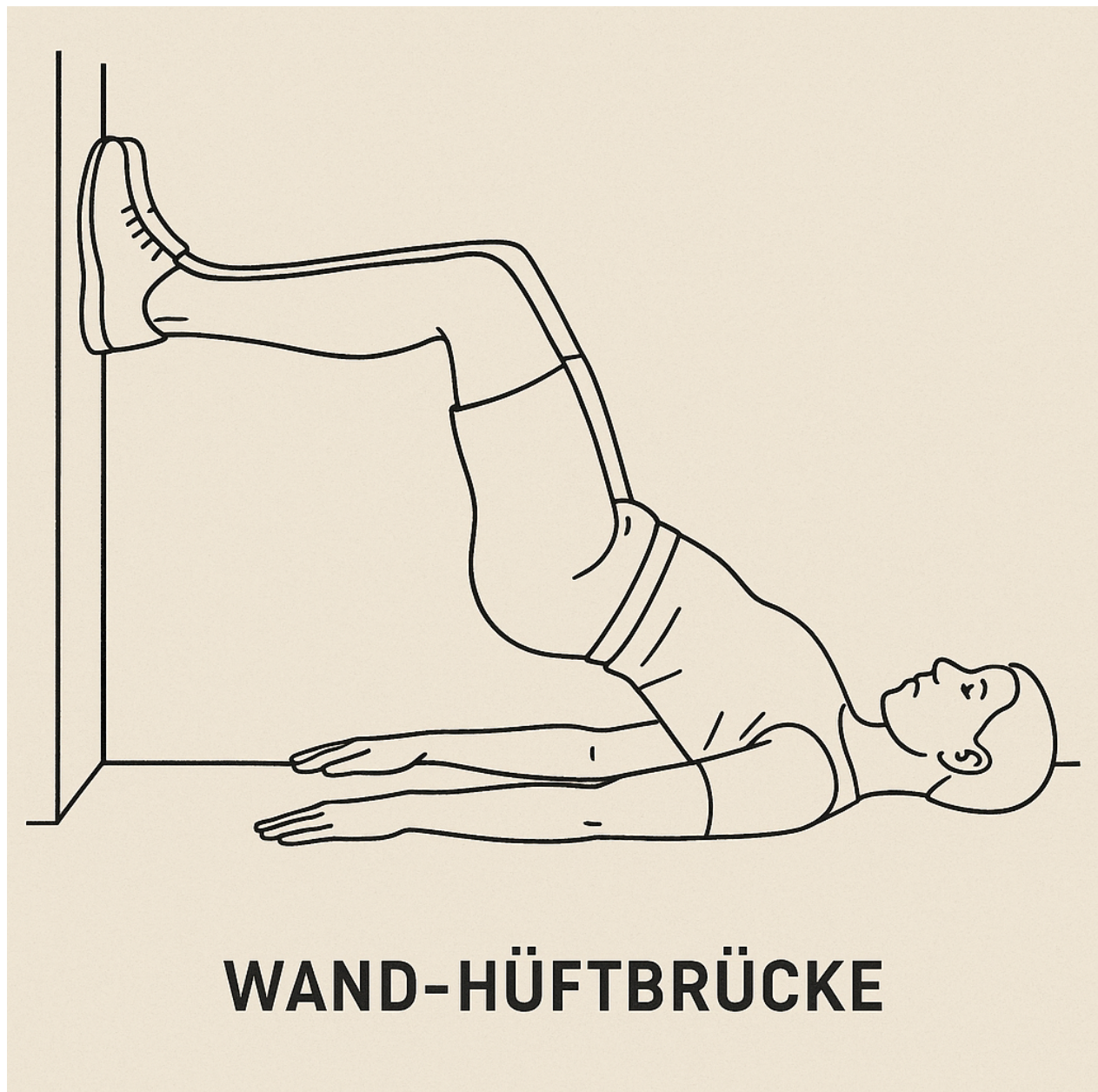


Abbildung 7: Wand-Hüftbrücke

Ausführung:

Die Wand-Hüftbrücke ist eine effektive Übung zur Stärkung der Gesäß- und Rückenmuskulatur. Die Wand dient dabei als Unterstützung für die Beine und ermöglicht eine kontrollierte Ausführung der Bewegung.

1. Lege dich auf den Rücken, die Beine im 90-Grad-Winkel an die Wand gestellt.

2. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten.
3. Achte darauf, dass deine Füße etwa hüftbreit auseinander an der Wand stehen.
4. Spanne die Gesäßmuskeln an und hebe dein Becken langsam vom Boden ab.
5. Hebe das Becken so weit an, bis dein Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.
6. Halte diese Position kurz (2-3 Sekunden) und senke das Becken dann langsam wieder ab.
7. Achte darauf, dass du die Bewegung kontrolliert ausführst und nicht ins Hohlkreuz fällst.
8. Führe 10-15 Wiederholungen durch.

Wirkung:

Die Wand-Hüftbrücke stärkt vor allem die Gesäßmuskulatur (Gluteus maximus), die hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings) und die untere Rückenmuskulatur. Sie verbessert die Stabilität im Beckenbereich und kann bei regelmäßiger Anwendung Rückenschmerzen vorbeugen. Die Übung aktiviert zudem die Tiefenmuskulatur des Rumpfes und fördert eine gute Körperhaltung.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Hebe das Becken zunächst nicht so hoch an und halte die Position kürzer.
- **Für Fortgeschrittene:**
 - Hebe ein Bein von der Wand ab und strecke es nach oben, während du die Brücke hältst (einbeinige Brücke).
 - Führe kleine Schritte mit den Füßen an der Wand nach oben und unten aus, während du das Becken oben hältst.
 - Lege einen Pilates-Ring oder Ball zwischen die Knie und drücke ihn während der Übung zusammen.

Tipps:

- Achte darauf, dass dein Becken gerade bleibt und nicht zur Seite kippt.
- Spanne bewusst die Gesäßmuskeln an, um die Bewegung zu initiieren.
- Atme beim Anheben des Beckens aus und beim Absenken ein.

8. Wand-Liegestütze (Wall Push-Ups)

Schwierigkeitsgrad: Mittel bis schwer



Abbildung 8: Wand-Liegestütze

Ausführung:

Die Wand-Liegestütze sind eine gelenkschonende Variante der klassischen Liegestütze, bei der die Wand als Unterstützung dient. Sie stärken die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur und eignen sich hervorragend für Einsteiger oder als Vorbereitung auf Boden-Liegestütze.

1. Stelle dich etwa eine Armlänge von der Wand entfernt auf, die Füße hüftbreit auseinander.
2. Lege die Handflächen auf Schulterhöhe an die Wand, etwas breiter als schulterbreit.
3. Die Finger zeigen nach oben, die Ellbogen sind leicht gebeugt.
4. Spanne die Körpermitte an und halte deinen Körper in einer geraden Linie von Kopf bis Fuß.
5. Beuge die Arme und nähere dich langsam der Wand, bis deine Nase fast die Wand berührt.
6. Die Ellbogen bewegen sich dabei nach hinten und außen, nicht zur Seite.
7. Drücke dich dann wieder von der Wand weg, bis die Arme fast gestreckt sind (nicht ganz durchstrecken, um die Spannung zu halten).
8. Achte darauf, dass dein Körper während der gesamten Bewegung eine gerade Linie bildet.
9. Führe 10-15 Wiederholungen durch.

Wirkung:

Die Wand-Liegestütze stärken vor allem die Brustmuskulatur (Pectoralis), die Schultermuskulatur (Deltoides) und die Armstrecker (Trizeps). Sie verbessern die Stabilität im Schulterbereich und fördern die Körperspannung. Die Übung ist gelenkschonender als klassische Liegestütze und eignet sich daher auch für Menschen mit Handgelenks- oder Schulterproblemen.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Stelle dich näher an die Wand, um die Übung zu erleichtern.
- **Für Fortgeschrittene:**
 - Stelle dich weiter von der Wand entfernt auf, um die Intensität zu erhöhen.
 - Führe die Liegestütze auf einem Bein stehend aus, um die Körperspannung zu verstärken.
 - Variiere die Handposition (enger zusammen für mehr Trizepsaktivierung, weiter auseinander für mehr Brustaktivierung).

Tipps:

- Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet – vermeide ein Durchhängen im unteren Rücken oder ein Anheben des Gesäßes.
- Spanne die Bauchmuskeln während der gesamten Übung an, um die Körpermitte zu stabilisieren.
- Atme beim Beugen der Arme ein und beim Strecken aus.

9. Wand-Standing Roll Down

Schwierigkeitsgrad: Schwer

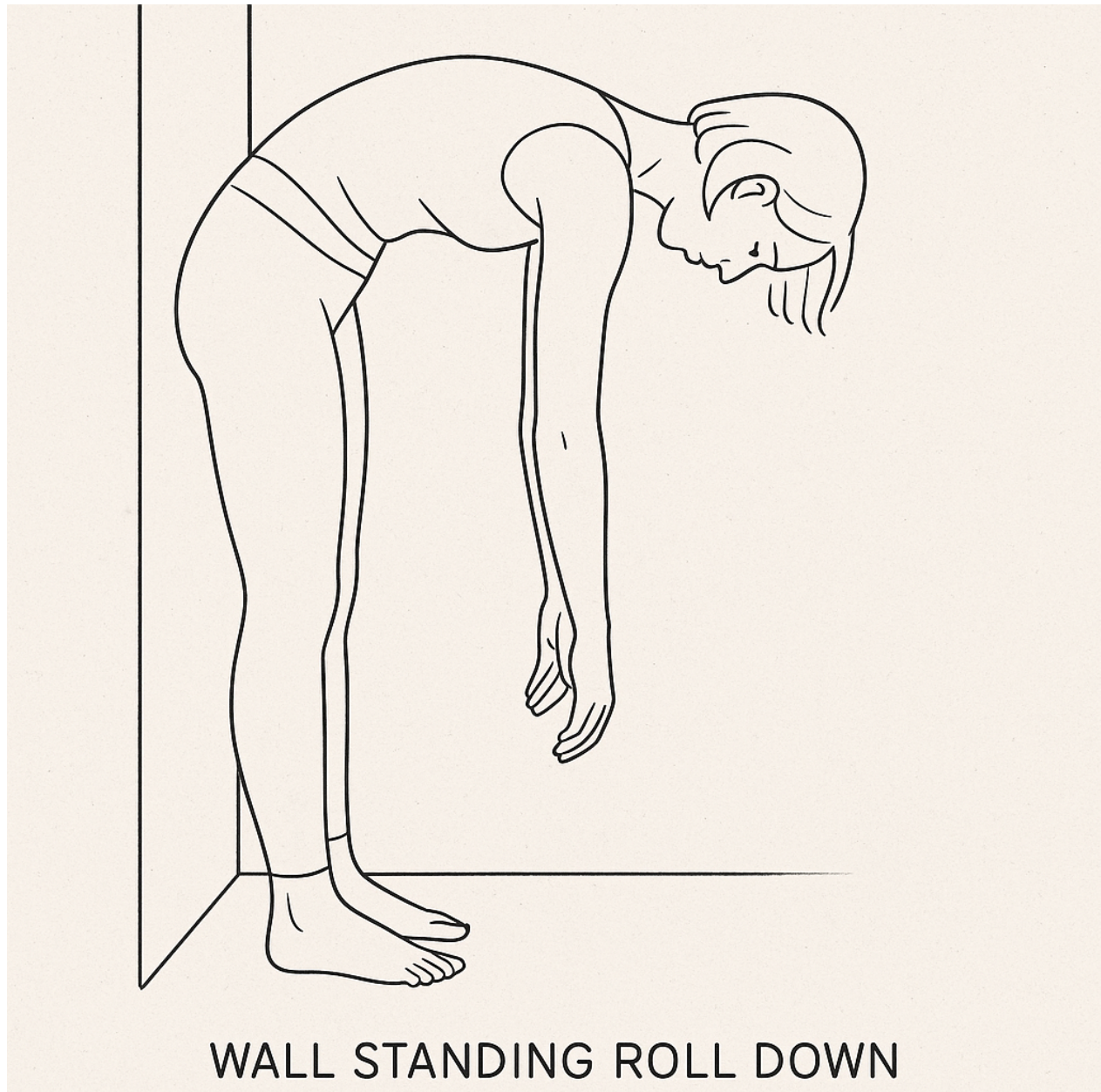


Abbildung 9: Wand-Standing Roll Down

Ausführung:

Der Wand-Standing Roll Down ist eine anspruchsvolle Übung zur Mobilisierung der Wirbelsäule und zur Dehnung der Rückenmuskulatur. Die Wand dient dabei als Orientierungshilfe und unterstützt die korrekte Ausführung der Bewegung.

1. Stelle dich mit dem Rücken zur Wand, die Füße etwa hüftbreit auseinander und ca. 15-20 cm von der Wand entfernt.
2. Die Arme hängen entspannt an den Seiten, die Schultern sind entspannt.
3. Atme tief ein und beginne beim Ausatmen, das Kinn zur Brust zu senken.
4. Rolle dann Wirbel für Wirbel nach unten, beginnend mit der Halswirbelsäule, dann die Brustwirbelsäule und schließlich die Lendenwirbelsäule.
5. Lasse die Arme locker hängen und gehe so weit nach unten, wie es für dich angenehm ist.
6. Halte die Position kurz und rolle dann beim Einatmen langsam wieder auf, Wirbel für Wirbel.
7. Beginne mit der Lendenwirbelsäule, dann die Brustwirbelsäule und zuletzt die Halswirbelsäule.
8. Der Kopf kommt als letztes wieder in die aufrechte Position.
9. Führe die Übung 3-5 Mal durch.

Wirkung:

Der Wand-Standing Roll Down mobilisiert die gesamte Wirbelsäule und dehnt die Rückenmuskulatur sowie die Rückseite der Beine. Er verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule und fördert die Körperwahrnehmung. Die Übung kann bei regelmäßiger Anwendung Rückenschmerzen vorbeugen und die Haltung verbessern. Sie trainiert zudem die Koordination und das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Rolle nicht ganz so weit nach unten und halte die Knie leicht gebeugt.
- **Für Fortgeschrittene:**
 - Rolle tiefer nach unten und versuche, mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren.
 - Halte die untere Position länger (5-10 Sekunden) und atme dabei tief in den unteren Rücken.
 - Führe in der unteren Position kleine Pendelbewegungen mit dem Oberkörper aus.

Tipps:

- Achte darauf, wirklich Wirbel für Wirbel abzurollen und nicht in einem Stück nach vorne zu kippen.
- Halte die Knie leicht gebeugt, um den unteren Rücken zu entlasten.
- Wenn du Schwindel verspürst, rolle langsamer auf oder halte kurz inne.

10. Wand-Plank mit Beinbewegungen

Schwierigkeitsgrad: Sehr schwer

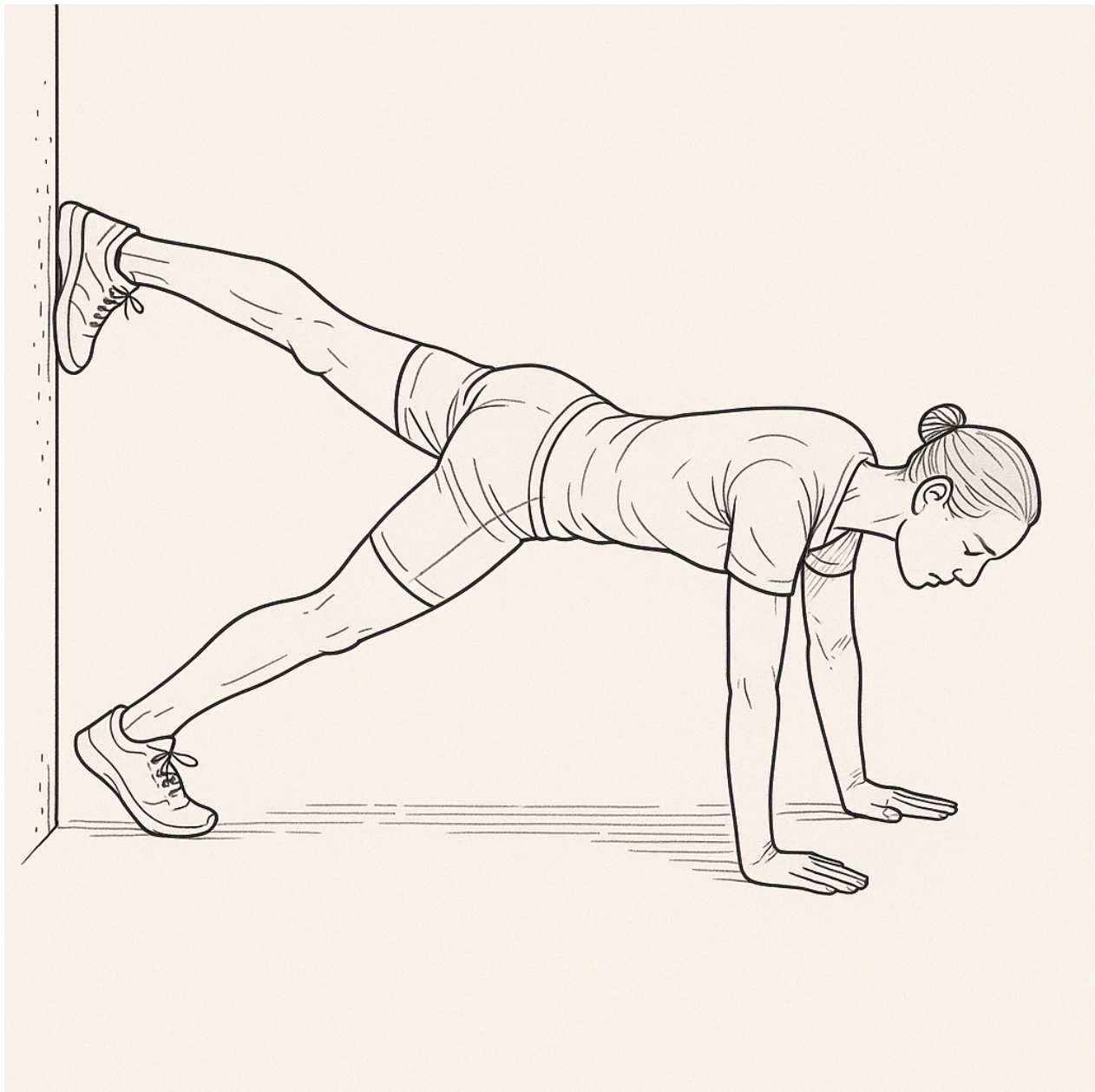


Abbildung 10: Wand-Plank mit Beinbewegungen

Ausführung:

Die Wand-Plank mit Beinbewegungen ist eine anspruchsvolle Übung, die Kraft, Stabilität und Koordination kombiniert. Die Füße werden dabei an der Wand platziert, während der Oberkörper in einer Plank-Position gehalten wird.

1. Beginne in einer Plank-Position auf den Unterarmen, mit dem Gesicht zum Boden.

2. Platziere deine Füße an der Wand, etwa in Höhe deiner Hüften oder etwas höher.
3. Dein Körper sollte eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Fersen bilden.
4. Spanne die Körpermitte stark an, um die Position zu stabilisieren.
5. Halte diese Grundposition für 10-15 Sekunden, um dich zu stabilisieren.
6. Beginne dann, ein Bein langsam von der Wand zu lösen und zur Seite zu bewegen.
7. Führe das Bein kontrolliert zurück zur Wand und wiederhole die Bewegung mit dem anderen Bein.
8. Alternativ kannst du ein Knie zur Brust ziehen und wieder strecken.
9. Führe 5-8 Wiederholungen pro Seite durch.

Wirkung:

Die Wand-Plank mit Beinbewegungen ist ein intensives Training für die gesamte Körpermitte, insbesondere für die tiefe Bauchmuskulatur (Transversus abdominis) und die Rückenstrecker. Sie stärkt zudem die Schulter- und Armmuskulatur und verbessert die Körperstabilität. Die Übung fordert die Koordination und das Gleichgewicht und kann bei regelmäßiger Anwendung zu einer verbesserten Körperhaltung und einer stärkeren Rumpfmuskulatur beitragen.

Variationen:

- **Für Anfänger:** Beginne mit einer kürzeren Haltezeit und verzichte zunächst auf die Beinbewegungen.
- **Für Fortgeschrittene:**
 - Erhöhe die Position der Füße an der Wand für mehr Intensität.
 - Führe komplexere Beinbewegungen aus, wie Kreise oder Scherenübungen.
 - Wechsle zwischen Unterarm-Plank und gestreckten Armen (Push-up-Position).

Tipps:

- Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet und dein Becken nicht durchhängt oder zu hoch ist.
- Halte den Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule und schaue zum Boden.
- Atme gleichmäßig während der gesamten Übung und halte nicht den Atem an.
- Wenn du Schmerzen im unteren Rücken verspürst, beende die Übung und wähle eine leichtere Variation.

Trainingsempfehlungen

Für ein effektives Wand-Pilates-Training empfehlen wir folgende Routine:

- **Häufigkeit:** 2-3 Mal pro Woche
- **Dauer:** 20-30 Minuten pro Einheit
- **Aufwärmen:** Beginne mit den leichteren Übungen (1-3) zur Aktivierung der Muskulatur
- **Hauptteil:** Wähle je nach Fitnesslevel 4-6 Übungen aus der mittleren und schweren Kategorie
- **Abschluss:** Beende das Training mit einer entspannenden Übung wie dem Wand-Beinstrecken

Steigere die Intensität allmählich, indem du die Anzahl der Wiederholungen erhöhst oder zu schwierigeren Variationen übergehst. Höre immer auf deinen Körper und passe das Training bei Bedarf an.

© fitchica.de | Alle Rechte vorbehalten