

### Rezension

Schmitz, Anabel. *Wand Pilates für zuhause. 50 Übungen*. Buchfaktor Verlag. Köln. 1. Auflage. 2023. 117 S. EUR 15,95

#### **Schlank durch die Wand – mit Pilates.**

Fit durch die Wand mit Pilates? Anabel Schmitz gibt hier im Buchfaktor Verlag ein einfaches und praktisches kleines Büchlein mit 50 Wand-Pilates-Übungen heraus. Die Wand soll dabei die Übungen erleichtern und Halt und Stabilität geben.

Das Buch ist im günstigen Softcover herausgegeben. Das Cover ist ansprechend und sportlich mit einem wundervollen Eye-Catcher-Lächeln gestaltet. Das Buch hat nach einem Inhaltsverzeichnis eine kurze zweiseitige Einleitung und beginnt dann auch sofort mit den Übungen auf jeweils zwei Seiten. Diese sind in einfachen grafischen Darstellungen mit einer in Linie gezeichneten Frau und Wand gezeichnet. Die Übungen sind in klaren Schritt-für-Schritt Anweisungen beschrieben und haben jeweils einen Namen sowie einen kurzen Satz zum Sinn der Übung. Zum Schluss gibt es noch mal eine medizinisch-physische Belehrung und einen tollen 7-Tage-Ernährungsplan, um gesund und fit Wand-Pilates ausführen zu können. Die Sprache ist einfach und verständlich.

Pilates ist eine jahrzehntealte Methode zur Körperstraffung und -stärkung. Es kombiniert Elemente des Yoga, der Atemtechnik und der Krafttrainingsmethoden. Wand-Pilates ist eine spezielle Form davon, die Sicherheit und Stabilität für die Wirbelsäule bringt.

Es beginnt mit dem Wand-Tisch-Katzenbuckel im Stehen bis zu Übungen im Liegen, wie dem Wand-Klappmesser-Bauchtraining. Die Übungen variieren im Schwierigkeitsgrad, sind jedoch für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen versprechen Kraftaufbau mit Tiefenmuskeltraining und Flexibilität durch sanfte Dehnübungen. Der Anwender ist selbst gefordert, um durch Intensitätssteigerung und erhöhte Wiederholungen sein Training zu intensivieren. Die Übungen sollen ganzheitlich sein und Körper und Geist harmonisieren.

Pilates ist Sport, Meditation und Kunst in einem. Trainieren sie sich in Harmonie und werden sie schlank durch die Wand.

5 aufgehende Sonnen für dieses praktische und langanhaltende Büchlein.

„Du bist nur so jung, wie deine Wirbelsäule flexibel ist.“ Auf durch die Wand.