Wand-Pilates Übungen für zu Hause

8 sanfte, aber wirksame Übungen an der Wand – mit Bildern, Anleitung, drei kurzen Programmen und einem 28-Tage-Plan zum Abhaken. Du brauchst nur eine freie Wand und eine Matte.



Was ist Wand-Pilates?

Klassische Pilates-Übungen, bei denen die Wand mithilft: Sie gibt dir Halt, zeigt dir, ob dein Rücken gerade ist, und macht manche Übungen leichter, andere schwerer.

Im Mittelpunkt stehen eine stabile Körpermitte, kräftige Beine und Po sowie eine aufrechte Haltung. Weil du langsam und kontrolliert arbeitest, eignet sich Wand-Pilates gut für Einsteigerinnen und Einsteiger – und für alle, die gelenkschonend trainieren möchten.

Das brauchst du

- Eine freie Wand ohne Bilder und Steckdosen in Reichweite
- Eine rutschfeste Gymnastikmatte
- Barfuß oder Socken mit Noppen – normale Socken rutschen an der Wand
- Bequeme Kleidung und ein Glas Wasser
- 15 bis 25 Minuten Zeit

Die 8 Übungen

1	Wandsitzen	S. 2
2	Abrollen an der Wand	S. 2
3	Liegestütz an der Wand	S. 2
4	Brücke an der Wand	S. 2
5	Wand-Engel	S. 3
6	Seitliches Beinheben	S. 3
7	Kickback an der Wand	S. 3
8	Wadenheben an der Wand	S. 3

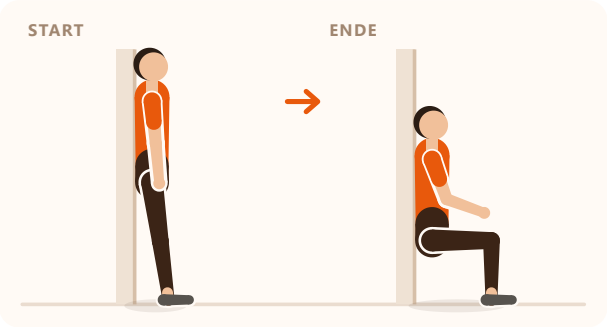
Kurz zur Sicherheit: Arbeite langsam und atme ruhig weiter – nie die Luft anhalten. Bei Rücken- oder Knieproblemen, nach einer Operation, in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt sprich vorher mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Physiotherapeutin. Schmerz ist ein Stoppsignal.

Beine, Rücken & Arme

1 Wandsitzen

20–45 Sek.

Trainiert: Oberschenkel, Po, Ausdauer



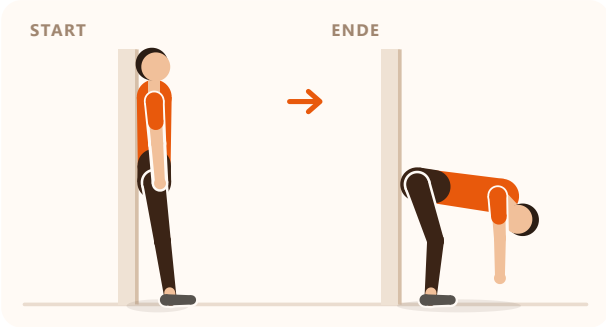
1. Lehn dich mit dem ganzen Rücken an die Wand, die Füße stehen etwa zwei Fußlängen davor.
2. Rutsch langsam an der Wand nach unten, bis die Knie etwa im rechten Winkel gebeugt sind.
3. Halte die Position, atme ruhig und drück dich dann über die Fersen wieder hoch.

Achte darauf: Die Knie bleiben über den Fersen. Zu anstrengend? Geh nur halb so tief.

2 Abrollen an der Wand

6–8×

Trainiert: Beweglichkeit der Wirbelsäule, Rumpf



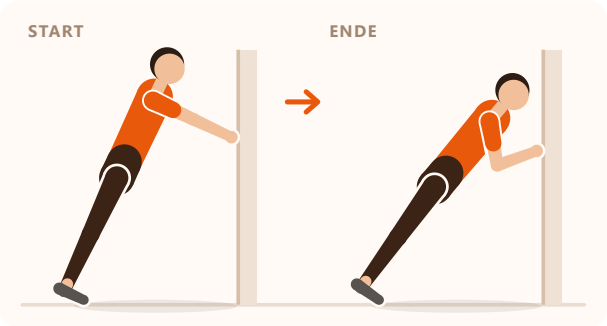
1. Steh mit Po und Rücken an der Wand, die Füße eine Handbreit davor, Knie locker.
2. Senk das Kinn zur Brust und roll Wirbel für Wirbel nach vorn ab, die Arme hängen schwer.
3. Unten zwei Atemzüge bleiben, dann von unten nach oben Wirbel für Wirbel zurück an die Wand rollen.

Achte darauf: Der Po bleibt an der Wand. Du musst nicht bis zum Boden kommen.

3 Liegestütz an der Wand

10–15×

Trainiert: Brust, Schultern, Arme, Rumpf



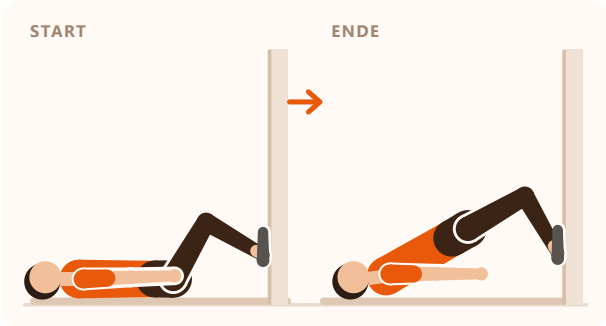
1. Stell dich eine Armlänge vor die Wand und setz die Hände schulterbreit auf Brusthöhe auf.
2. Geh auf die Fußballen. Der Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Fersen.
3. Beug die Arme, bis die Nase fast die Wand berührt, und drück dich wieder weg.

Achte darauf: Kein Hohlkreuz – Bauch und Po leicht anspannen. Je weiter die Füße weg sind, desto schwerer wird es.

4 Brücke an der Wand

10–12×

Trainiert: Po, Rückseite der Oberschenkel



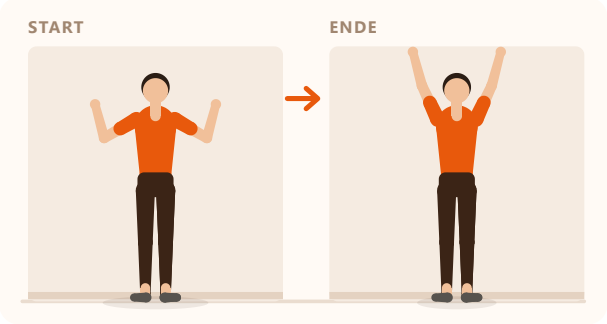
1. Leg dich mit dem Rücken auf die Matte und stell die Füße hüftbreit an die Wand, Knie im rechten Winkel.
2. Drück die Füße gegen die Wand und rolle das Becken nach oben, bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden.
3. Oben kurz halten und Wirbel für Wirbel wieder ablegen.

Achte darauf: Das Gewicht liegt auf den Schultern, nicht auf dem Nacken. Den Kopf nicht drehen.

Haltung, Po & Waden

5 Wand-Engel — 10×

Trainiert: oberer Rücken, Schultern, Haltung

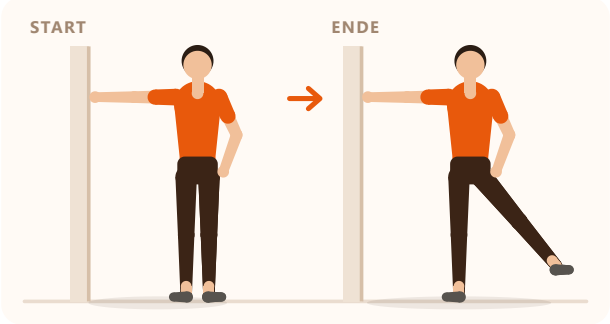


1. Steh mit Po, Rücken und Hinterkopf an der Wand, die Füße eine Handbreit davor.
2. Leg die Arme wie ein „W“ an die Wand: Ellbogen gebeugt, Handrücken an der Wand.
3. Schieb die Arme langsam nach oben zum „Y“ und wieder zurück, ohne dass sie sich von der Wand lösen.

Achte darauf: Der untere Rücken bleibt an der Wand. Nur so weit nach oben, wie es ohne Hohlkreuz geht.

6 Seitliches Beinheben — 12–15× je Seite

Trainiert: seitlicher Po, Hüfte, Gleichgewicht

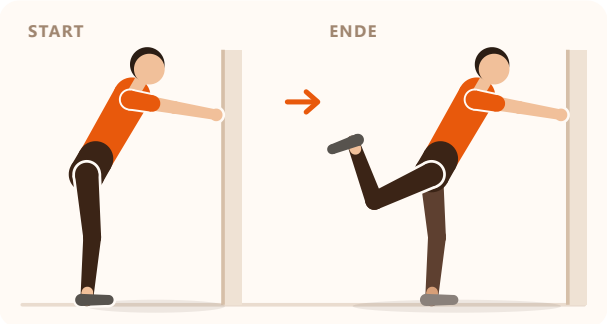


1. Stell dich seitlich neben die Wand und stütz dich mit der Hand ab. Die andere Hand liegt an der Hüfte.
2. Heb das äußere Bein gestreckt zur Seite, die Fußspitze zeigt nach vorn.
3. Langsam absenken, ohne den Fuß ganz abzustellen. Dann die Seite wechseln.

Achte darauf: Der Oberkörper bleibt aufrecht und kippt nicht zur Seite. Lieber weniger hoch heben.

7 Kickback an der Wand — 12× je Bein

Trainiert: Po, Rückseite der Oberschenkel

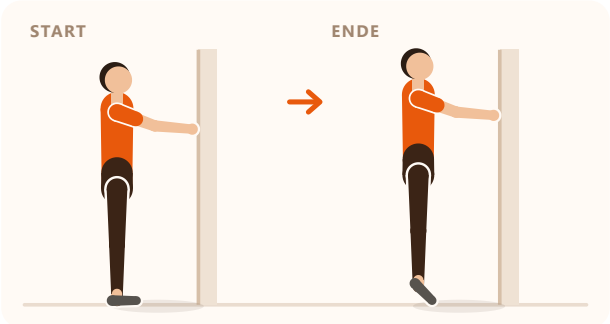


1. Stütz dich mit beiden Händen auf Schulterhöhe an der Wand ab und neig den Oberkörper leicht nach vorn.
2. Beug ein Knie und drück die Ferse nach hinten oben, als würdest du einen Fußabdruck an die Decke setzen.
3. Oben den Po anspannen, langsam zurück. Nach allen Wiederholungen Bein wechseln.

Achte darauf: Die Bewegung kommt aus dem Po, nicht aus dem Rücken. Das Becken bleibt gerade.

8 Wadenheben an der Wand — 15–20×

Trainiert: Waden, Fußgelenke, Gleichgewicht



1. Stell dich vor die Wand und leg die Hände locker auf Brusthöhe an.
2. Drück dich langsam auf die Zehenspitzen, so hoch es geht.
3. Oben eine Sekunde halten und in drei Sekunden absenken.

Achte darauf: Steig über den großen Zeh hoch, nicht über die Außenkante. Für mehr Schwierigkeit auf einem Bein.

Deine Programme

Jedes dauert etwa 15–20 Minuten

A · Einstieg

Alle acht Übungen einmal kennenlernen.

Übung	Runde
2 Abrollen	6×
1 Wandsitzen	20 Sek.
3 Liegestütz	10×
4 Brücke	10×
5 Wand-Engel	8×
6 Beinheben	10× je Seite
7 Kickback	10× je Bein
8 Wadenheben	15×

2 Runden, 1 Minute Pause dazwischen.

B · Po & Beine

Schwerpunkt Unterkörper.

Übung	Runde
4 Brücke	12×
7 Kickback	12× je Bein
6 Beinheben	15× je Seite
1 Wandsitzen	30–45 Sek.
8 Wadenheben	20×

3 Runden, 1 Minute Pause dazwischen.

C · Haltung & Rücken

Gut nach einem Tag am Schreibtisch.

Übung	Runde
2 Abrollen	8×
5 Wand-Engel	10×
3 Liegestütz	12×
4 Brücke	10×
1 Wandsitzen	30 Sek.

2–3 Runden in ruhigem Tempo.

So wird es mit der Zeit schwerer

Woche	Was du änderst
1	Programm A an 3 Tagen. Ziel: die Bewegungen sauber und langsam ausführen.
2	Programm A und B im Wechsel, 4 Tage. Wandsitzen 10 Sekunden länger halten.
3	Programm B und C im Wechsel, 4–5 Tage. Bei Liegestütz die Füße weiter von der Wand weg.
4	Alle Programme, 5 Tage. Wadenheben und Brücke einbeinig probieren.

Richtig atmen

- Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen
- Bei der Anstrengung ausatmen – etwa beim Hochdrücken der Brücke
- Den Bauchnabel sanft nach innen ziehen, ohne den Atem anzuhalten

Häufige Fehler

- Zu schnell: Langsam ist bei Pilates schwerer – und wirksamer
- Hohlkreuz bei Wandsitzen und Wand-Engel
- Rutschende Socken – lieber barfuß

28-Tage-Plan zum Abhaken

Kreuz jeden Tag an, an dem du trainiert hast

Die Buchstaben zeigen das Programm von Seite 4. Ruhetage sind orange hinterlegt – an diesen Tagen tut ein Spaziergang gut.

Tag 1 ☐ A · Einstieg	**Tag 2** ☐ Ruhetag	**Tag 3** ☐ A · Einstieg	**Tag 4** ☐ Ruhetag	**Tag 5** ☐ A · Einstieg	**Tag 6** ☐ Ruhetag	**Tag 7** ☐ Ruhetag
Tag 8 ☐ A · Einstieg	**Tag 9** ☐ B · Po & Beine	**Tag 10** ☐ Ruhetag	**Tag 11** ☐ A · Einstieg	**Tag 12** ☐ B · Po & Beine	**Tag 13** ☐ Ruhetag	**Tag 14** ☐ Ruhetag
Tag 15 ☐ B · Po & Beine	**Tag 16** ☐ C · Haltung	**Tag 17** ☐ Ruhetag	**Tag 18** ☐ B · Po & Beine	**Tag 19** ☐ C · Haltung	**Tag 20** ☐ B · Po & Beine	**Tag 21** ☐ Ruhetag
Tag 22 ☐ A · Einstieg	**Tag 23** ☐ B · Po & Beine	**Tag 24** ☐ C · Haltung	**Tag 25** ☐ Ruhetag	**Tag 26** ☐ B · Po & Beine	**Tag 27** ☐ C · Haltung	**Tag 28** ☐ Ruhetag

Mein Startwert

Wandsitzen am Tag 1: _____ Sekunden

Liegestütz an der Wand am Tag 1: _____ ×

Nach 28 Tagen

Wandsitzen am Tag 28: _____ Sekunden

Liegestütz an der Wand am Tag 28: _____ ×

Meine Notizen

Mehr kostenlose PDFs

Auf **koffeinkoma.de** findest du weitere Übungen und Trainingspläne zum Ausdrucken – zum Beispiel mit Kurzhanteln oder für Senioren.