

PILATES

Bewegung für Körper und Geist

Pilates ist:

- für Männer und Frauen in jedem Alter geeignet. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.
- ein effektives Training für Haltung und Körperbewusstsein, das Verspannungen entgegen wirkt.
- sehr gut geeignet zur Prävention und Rehabilitation von Verletzungen. Als Ergänzungstraining wird es von Sportlern und Tänzern geschätzt.

Joseph Pilates entwickelte vor mehr als 70 Jahren sein behutsames Körpertraining, das die Muskulatur kräftigt und die Beweglichkeit erhöht. Wenige Wiederholungen werden mit höchster Konzentration ausgeführt und vitalisieren somit den gesamten Körper. Die Atmung und die Rumpfmuskulatur spielen bei allen Übungen eine wichtige Rolle.

Warum ein geführtes Training?

Eine Trainingsstunde besteht aus bewusstem Atmen, Dehnung und kräftigenden Übungen. Das bedeutet für Sie, anders als beim Gruppenfitness im Studio, dass Ihre persönliche Trainerin auf Sie eingeht und die Übungen für Sie und mit Ihnen modifiziert, so dass Sie in jedem Trainingsstatus den bestmöglichen Effekt beim Trainieren haben.

Die PILATES – Grundsätze: Konzentration, Kontrolle, Präzision, Zentrierung, Atmung Entspannung, fließende Bewegung sind zu jedem Zeitpunkt gewährleistet.

Vorteile gegenüber einem Studiotraining:

Keine monatliche Gebühr: Sie können so oft trainieren, wie sie wollen. Bringen Sie eine weitere Person mit und teilen Sie sich die Stunde zu zweit.

Individuelle Betreuung: Erhöht die Intensität der Übungen. Alle Übungen werden immer richtig durchgeführt und die Schwierigkeitsgrade passen wir Ihrer Trainingssituation an.

Freie Zeiteinteilung: Trainieren sie wann immer Sie Zeit haben und so lang sie wollen.

POWERHOUSE

Die Grundhaltung im und während Pilates ist das „Powerhouse“. Diese wohl essentiellste Übung kann man zu jederzeit machen:

Powerhouse entsteht, indem man den Nabel, hin zum Rückgrat und unter die Rippen zieht. Dabei werden die Fersen, die Hinterseite der inneren Oberschenkel, die Tiefenmuskulatur des unteren Rückens und die Muskel rund um den Sitzknochen und das Steißbein aktiviert. Der Vorteil dabei ist, dass die natürliche Atemfunktion unbeeinflusst erhalten bleibt. Probieren Sie es gleich aus.

Powerhouse bietet nicht nur Kontrolle und Stabilität in der Region von Lendenwirbelsäule und Becken, sondern hebt im Sitzen den Oberkörper und bringt den Schwerpunkt des Körpers in seine höchste also effizienteste Position. Die Schultern werden nach hinten unten und damit weg von den Ohren abgelenkt. Der Kopf hebt sich und schon sitzen sie gerade und aufrecht da, nicht?

Im Stehen streckt sie den Körper in zwei Richtungen und reduziert das Gewicht im oberen Körper und macht aus ihnen einen aufrecht stehenden Menschen mit hervorragender Körperhaltung.

Im Liegen passiert das gleiche, und auch hier wird der Schwerpunkt des Körpers auf seine effizienteste Position gebracht.

Sie können Powerhouse also in allen Lebenslagen üben und sehen auch noch gut dabei aus!

Vereinbaren Sie gleich ein Probetraining mit mir: 06221 75 17 292 Mo-Fr von 09:00-17:00