

Pilates

... ist eine Erziehung zum Körperbewusstsein und schult das Gleichgewicht und die Koordination.

Bei dem Ganzkörpertraining wird die Muskulatur, vor allem die tieferliegende, gekräftigt und gedehnt, mit Schwerpunkt auf Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

Die Körperhaltung verbessert sich, dadurch kann Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Somit eignet sich Pilates hervorragend als Präventionstraining für einen gesunden Rücken.

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur.

Ebenso wichtig ist die bewusste Brustatmung, die während der Übungen synchron zu den Bewegungen erfolgt.

Alle Übungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt. Dadurch werden die Bewegungen geschmeidiger und anmutiger.

Pilates bringt ein neues Körpergefühl und vitale Ausstrahlung.

Pilates ist Glückstraining pur !!!

Ein Zitat von Joseph Pilates:

Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,

nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,

nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.