

Pilates

Alle reden von Pilates – aber was ist es genau?

Pilates ist ein konzentriertes, präzises Training, das Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen herausfordert. Sie lernen fließende, anatomisch korrekte und für Ihren Körper optimal ausgeführte Übungen.

- Pilates ist grundsätzlich für alle geeignet, auch bei Rückenbeschwerden (sogar bei schwereren wie Bandscheibenvorfällen).
- Die stabilisierende Tiefenmuskulatur wird angesteuert und trainiert. Dadurch entwickelt sich die Kraft aus der Mitte und das Körper- und Haltungsbewusstsein und die allg. Beweglichkeit werden dadurch verbessert.
- Auch Atem- und Entspannungstechniken kommen zur Anwendung und werden fließend miteinander kombiniert.
- Pilates bietet den Vorteil, dass Sie schonend und gesundheitsfördernd trainieren.

Ich unterstütze Ihre Übungsausführung durch klare Instruktionen und gezielte Korrekturen. Da ich maximal sechs Personen gleichzeitig unterrichte, kann ich gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Myofasziales Pilates

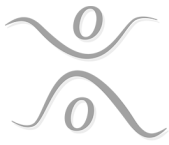
Faszientraining bietet Sportlern und schmerzgeplagten Menschen zusätzlich die Möglichkeit, die grossen Faszienketten zu regenerieren. Die Mobilität hat grosse Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Der menschliche Körper ist umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Sie sind eine Art Verpackungsmaterial, das den Muskeln die Form gibt. Elastische Faszien sind mitentscheidend für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden, da spröde, steife oder beschädigte Faszien Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen verursachen können. Die Beweglichkeit und Regeneration kann so massiv verbessert werden. Gleichzeitig wird Haltungsschäden und Fehlbelastungen entgegengewirkt.

Ich bin darauf spezialisiert, die geeigneten Formen und Übungen spezifisch für Sie zusammenzustellen.

Machen Sie den ersten Schritt – ich freue mich auf Sie!

Mit einem regelmässigen Training wird die Beweglichkeit und Balance verbessert. Sie erhalten eine aufrechte und lockere Haltung, da Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur sowie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur aufbauen und somit Ihren Rumpf stabilisieren. Das Pilates-Training fördert eine bessere Durchblutung und hält Ihren Kreislauf stabil. Dadurch wird Ihr Körper leistungsfähiger, geschmeidiger und stabiler.

*Diverse Pilates-Lektionen im Angebot
(siehe Stundenplan)*



Grundprinzipien oder goldene Regeln

- Konzentration
- Kontrolle
- Präzision
- Atmung
- Zentrierung
- Bewegungsfluss

Erweiterte Prinzipien

- Axiale Verlängerung / Zugspannung (Verlängerung der Wirbelsäule)
- Stabilisieren in der neutralen Haltung
- Wirbelsäulenartikulation
- Kraftübertragung auf die Extremitäten
- Organisation und Platzierung des Schultergürtels
- Arbeiten mit Bildern

Checkliste

- Ist das Becken in neutraler Position
- Ist der Rücken lang, ohne dabei die natürliche Doppel-S-Form zu verlieren?
- Sind die Schultern entspannt, tief und verankert?
- Ist der Brustkorb geöffnet und locker, das Brustbein weich?
- Ist der Kopf in der neutralen Position?
- Ist der Nacken locker? (evtl. Kissen, flacher sBall, unter Kopf legen um Verspannungen zu verhindern)
- Sind Kiefer, Hals und Zungengrund entspannt?

Ziele der Pilates-Methode

Bei Pilates handelt es sich um ein figurformendes Trainingsprogramm, das aus zirka 400 bis 500 Übungen besteht. Es werden Muskeln, Gelenke und das gesamte Bindegewebe miteinbezogen.

Die Übungen beanspruchen die Muskeln sowohl auf Kräftigung als auch auf Dehnung. Dabei werden alle Muskeln gleichzeitig durch immer wechselnde Formen trainiert, sodass sich das bei uns so weit verbreitete Training nach Muskelgruppen erübrigt.

Das Hauptziel beim Pilates besteht darin, sich der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu werden, schlechte Gewohnheiten aufzugeben und effizientere und lockerere Alternativen zu finden, um das neuro-muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen.

Ein entscheidender Punkt bei Pilates ist, dass die Übungen bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt werden. Die Imagination und Visualisation der Übung oder des Bewegungsablaufes spielen dabei eine wichtige Rolle.

Bei den Übungen wird die Koordination verbessert und Rückenbeschwerden vorgebeugt. Dabei wird der Körper straffer und geschmeidiger, was eine positive Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein verleiht.