

# Pilates Spezial

Pilates ist ein Training, das Spaß macht, leicht durchführbar ist, die Figur formt, den Rücken stärkt, die Haltung verbessert sowie den Beckenboden kräftigt und absolut gelenkschonend ist.

Früher lag das Augenmerk jedes körperlichen Trainings auf der oberflächlichen Muskulatur. Untersuchungen aber zeigen immer wieder, dass es besonders die tiefen Muskelschichten sind (lokale Stabilisatoren), die entscheidend unseren Körper schützen und auch formen.

## „Pilates Circle“ – ein Training mit vibrierendem Druck, das in die Tiefe geht



Durch kleine, schnelle Druck- und Zugbewegungen lässt sich das Pilates-Training mit dem Circle noch intensiver und effektiver gestalten.

Um Fehlbelastungen zu vermeiden, liegt das Kernziel der Übungen immer in der Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur einschließlich der tiefen Bauchmuskeln und der Beckenbodenmuskeln (Powerhouse).

Relativ schnelle, aber kleine Bewegungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen, lösen die gewünschten Muskelkontraktionen aus. Zusätzlich werden die oberflächlichen Rumpfmuskeln und Muskeln des Schulter-Nackensbereichs sowie der Extremitäten mittrainiert.

## „Schüttelt Euch Fit!“ mit den Brasils

Mit jeweils 270g und einem intelligenten Innenleben (Granulat in einem luftgefüllten Hohlraum) schüttelt Ihr Euch durch kleine Bewegungsamplituden in einen Rhythmus, bei dem Jeder von Euch mit muss !



Damit trainiert Ihr noch abwechslungsreicher Eure Tiefenmuskulatur und bei geführten Bewegungen liegen die Brasils als ein angenehmes Zusatzgewicht in Euren Händen. Zusätzlich trainieren sie auch Eure Sensomotorik - durch ihre Noppenoberfläche – ein Wahrnehmen mit allen Sinnen !

!!! P.S.: Auch für Männer sehr gut geeignet !!!



Zum abschließenden Entspannen der Körpermitte und einem damit verbundenen kleinen Gedankenaustausch gibt es wieder einen wärmenden, ausgleichenden Tee !

**Ich freue mich auf Euch, Eure Anet**